NICULESCU

Ceasurile

HANS CRAWLEY

CEASURILE INTERNE ALE VIEŢII

Bioritmul la îndemâna tuturor

Traducere de: ***Valentina Bran***

15

mevitscv

© Les Editions Québecor, 2000

Hans Crawley, ***Lei horloges internes de la vie – La biorithmie à la portee de tous***

© Editura NICULESCU SRL. 2004 Adresa: Bd. Regiei 6D 060204 – Bucureşti, România Tel: (+ 40) 21 – 312.97.82 (+ 40) 21 – 312.97.84 Tel/Fax: (+ 40) 21 – 312.97.83 E-mail: clubniculescu.ro Internet: www.niculescu.ro

Procesare computerizată: ***S.C. ARETE COMPUTER DESIGN S.R.L***

Tipărit la fed print sa O societate Butan Gas Telefon: 335.93.18; 335.97.47 Fax: 337.33.77; E-mail: fed@promo.ro

ISBN 973 – 568 – 688 – 0

INTRODUCERE

Observarea atentă a ritmurilor organismului uman nu este ceva nou. Încă din timpul vechilor greci, în vremea filosofilor Platon (428 – 348 î.Hr.) şi Aristotel (384 – 322 î.Hr.), medicii urmăreau riguros ritmurile biologice, fără a considera, bineînţeles, această observaţie o adevărată

ştiinţă, ea fiind dobândită de ei în mod natural.

La sfârşitul anilor 1800 şi începutul anilor 1900 au fost puse bazele (principii şi precepte) acestei ştiinţe, aşa cum o cunoaştem astăzi. De atunci, această metodă de „previziune comportamentală”, care permite să se prevadă într-un mod general comportamentele umane datorită influenţelor estimate ale mişcărilor organismului, atât pe plan fizic cât şi emotiv şi intelectual, este utilizată cu numeroase scopuri.

De exemplu, companiile de transport se servesc de aceasta cu scopul de a reduce la maximum riscurile de accidente; anumiţi medici se folosesc de ea înainte de a stabili data unei operaţii; numeroşi sportivi o utilizează pentru a cunoaşte performanţele lor ipotetice înaintea unei competiţii şi astfel să se pregătească în modul cel mai corespunzător posibil.

Începând de acum şi dvs. puteţi începe studiul bioritmiei şi astfel să vă îmbogăţiţi cu un instrument suplimentar care vă va deveni în curând un mijloc indispensabil, un aliat deosebit pe care vă veţi obişnui uşor să-l consultaţi înainte de a fixa întâlniri sau de a lua decizii.

CAPITOLUL 1
CE ESTE BIORITMIA?

Bioritmia este ştiinţa care studiază ritmurile biologice ale corpului uman, acestea acţionând şi reacţionând într-un mod ciclic. Ciclurile biologice sunt împărţite în trei mari categorii, fiecare dintre ele având o durată care îi este proprie şi despre care veţi găsi explicaţii mai ample în capitolele ulterioare.

Medicii Wilhelm Fliess (1859 – 1928) şi Hermann Swoboda (1873 – 1963) au fost primii care s-au interesat de bioritm după ce au descoperit, datorită practicii lor de medici şi de profesori, că oamenii evoluau în viaţa de zi cu zi după curbe constante care-i făceau să atingă când vârful curbei, când treapta cea mai de jos a acesteia. împreună, după numeroase studii ştiinţifice şi clinice, ei au fost în

măsură să afirme că omul este condus de două mari cicluri: ciclul fizic şi ciclul emotiv.

Câţiva animai târziu, Alfred Telstscher, doctor în ştiinţe mecanice şi predând la Innsbruck (Austria) a făcut cunoscut lumii descoperirea sa privind cel de-al treilea ciclu, ciclul gândirii (sau ciclul intelectual) după ce a observat la elevii săi fluctuaţii importante ale energiei mentale, trecând de la o perspicacitate extraordinară la o cvasi-incapacitate de a gândi corect.

Cei trei pionieri ai bioritmiei au determinat, după observaţii nenumărate, durata acestor cicluri şi importanţa acestora în viaţa de zi cu zi.

Având în vedere bazele sale ştiinţifice, se poate afirma că bioritmia nu este un procedeu de prezicere. Este o tehnică în care sunt folosite calcule matematice şi statistice în biologia umană.

RITMURILE

Întregul Univers, de la cel mai mic atom la cea mai mare planetă, vibrează conform unor ritmuri, fiecare fiind specific elementului pe care-l dirijează sau de care este produs. Obiecte neînsufleţite, planete, stele, plante, animale şi fiinţe umane, tot ceea ce este, tot ce există în Univers, vibrează după un ritinx, şi tot ce vibrează emite o undă periodică, ciclică, influenţând mediul înconjurător.

Cuvântul „ritm” (din latinul *rhythmus* şi din grecul *rhuthmos* care semnifică măsură şi cadenţă)

este un derivat al cuvântului „rimă”: el evocă o mişcare regulată, o revenire periodică. Totul în jurul nostru este ritm: timpul, tic-tac-urile, alternanţa zilei şi a nopţii, apariţia exactă a anotimpurilor, fluxul şi refluxul mareelor, mişcarea valurilor, ciclul planetelor (Pluton are nevoie de 248 de ani pentru a face înconjurul Soarelui, în timp ce Pământul are nevoie de 365 de zile pentru a realiza acelaşi periplu, acest ultim ciclu născând ritmul săptămânilor, al lunilor, al anilor), ciclul karmic (naştere – viaţă – moarte – renaştere) etc.

Organismul uman, nu face, bineînţeles, excepţie de la regulă: respiraţia şi pulsul cardiac, pentru a nu numi decât

aceste două funcţii, sunt ritmice. Apariţia regulată a ovulaţiei, incontestabil legată de ciclul lunar, dă naştere, la rândul său, ciclului menstrual.

Bioritmia studiază trei ritmuri inerente oricărei fiinţe umane; de cunoaşterea sau ignorarea acestor cicluri şi de fazele lor depinde adesea reuşita sau eşecul unui demers. Însuşindu-vă aceste informaţii, veţi putea pe viitor să luaţi aproape întotdeauna decizii documentate şi judicioase. În caz contrar, veţi continua să vă întrebaţi în zadar de ce există zile în care nimic nu mergel

A ACŢIONA SAU NU?

Există dimineţi în care, la trezire, avem dezagreabila impresie, fără niciun motiv precis (aşa credem!), că totul merge anapoda; în alte zile, din contră, ne trezim cu surâsul pe buze, inima uşoară şi, fără niciun motiv valabil, suntem convinşi că se vor întâmpla lucruri minunate.

Dispoziţia, iată cuvântul cheie! Buna sau proasta dispoziţie, dispoziţia neplăcută sau veselă, tristă sau mulţumită, arţăgoasă, încântată sau indiferentă.

Dispoziţia, a noastră sau a celorlalţi, conduce comportamentele între indivizi, dictează acţiuni / reacţii, gestionează activitatea noastră zilnică. Dispoziţia este un barometru. Când ştim să recunoaştem, după câteva semne evidente, starea dispoziţiei noastre sau cea a persoanelor cu care trebuie să tratăm problemele zilnice, atunci putem mai uşor să ne adaptăm comportamentul.

De exemplu, dacă barometrul meu intern indică vreme ploioasă sau că cerul e plin de nori, că ciclul meu este deci *negativ,* voi evita să provoc, în cunoştinţă de cauză şi pentru binele tuturor, discuţii-care nu vor duce la nimic bun. Din contră, dacă barometrul meu indică o temperatură confortabilă, un cer degajat, întoarcerea timpului frumos sau o presiune atmosferică ideală, pe scurt, o perioadă *pozitivă,* atunci voi putea considera că mă aflu într-o stare potrivită discuţiilor. Pe de altă parte, când barometrul îmi indică un timp variabil, instabil; cu vânturi potrivnice, în sfârşit un timp *critic,* atunci voi rămâne liniştit şi, cu busola în mână, voi aştepta să văd din

ce parte suflă vântul înainte de a lua decizii oricare ar fi acestea.

Există acţiuni care nu trebuie făcute când ciclul fizic este negativ, lucruri care mai bine nu sunt spuse când ciclul emotiv traversează o perioadă critică, lucrări care nu trebuie întreprinse când ciclul intelectual este foarte scăzut. În „acelaşi fel, trebuie să ţinem seama, pentru a fi cât mai des posibil învingător, senin sau pur şi simplu fericit, de ciclurile bioritmice ale persoanelor cu care suntem în competiţie, negociem, facem dragoste sau discutăm.

A cunoaşte ciclurile sale bioritmice sau ale celor din anturajul său este un atu suplimentar în făurirea unei existenţe cotidiene în bună înţelegere şi pace. Este secretul interrelaţiilor armonioase.

CÂTEVA EXEMPLE

Căruia dintre noi nu i s-a întâmplat vreodată să răspundă (sau poate a răspuns vreodată): „N-avem timp de asta acum!” sau „Nu mi-e capul la aşa ceva!” la o întrebare fără importanţă sau la o propunere amabilă? Invariabil, aceste comentarii provoacă la rândul lor reacţii de genul: „Trebuie menajat” sau „Spune… ţi s-au înecat corăbiile?”

Bineînţeles, o mulţime de motive pot explica o reacţie negativă în faţa unui comportament amabil; oboseala, stresul, foamea, căldura, frica, teama, ciclul menstrual (da!), problemele la serviciu, educaţia copiilor, şi altele, sunt tot atâţia factori care exercită o influenţă asupra dispoziţiei.

Şi totuşi, de ce o problemă *x*, care pare imposibil de rezolvat astăzi, va fi rezolvată cu o uşurinţă surprinzătoare peste două, patru sau şase zile? De ce un atlet care a doborât toate recordurile în timpul antrenamentelor, nu reuşeşte să obţină măcar un rezultat convenabil în timpul unei competiţii? De ce o persoană nu reuşeşte la un examen extrem de uşor şi pentru care a muncit pe brânci ore şi ore? De ce astăzi, părintele este incapabil să discute raţional cu copilul său, cu toate că săptămâna trecută ei erau de acord în toate? De ce un cuplu echilibrat ai cărui

parteneri se înţeleg perfect nu reuşesc să facă dragoste în această seară?

Răspunsul la toate aceste întrebări poate fi dat, în mare parte, prin cunoaşterea bioritmiei. Evident, toate exemplele precedente pot fi considerate *a contrario.* dar eu am ales într-un mod conştient şi voluntar să vi le prezint pe cele cu conotaţii negative. De ce? Pentru că, regulă generală, când totul merge foarte bine în cea mai bună lume, puţini oameni îşi pun întrebării

Când o situaţie negativă devine pozitivă, omul are mai degrabă tendinţa să gândească că a câştigat, că a meritat prin munca, răbdarea, perseverenţa sa, chiar prin credinţa sa. Are tendinţa să gândească: „În sfârşit, era timpul ca roata să se întoarcăr. Întâmplător, beneficiarul unei asemenea schimbări bruşte de situaţie mulţumeşte (nu întotdeauna şi în general într-o formulă foarte scurtă)

cerului şi vorbeşte de întâmplări fericite, coincidenţe minunate, roata destinului, karma etc.

Dar când se produce contrariul, când o situaţie pozitivă se schimbă în rău; când o fiinţă inteligentă. lucidă şi echilibrată devine incapabilă să gândească; când un cuplu de îndrăgostiţi trăieşte, sporadic, crize de libido; când un atlet trăieşte zece zile fără să aibă niciun pic de energie fizică, atunci se pun întrebări şi se caută soluţii.

CAPITOLUL 2
CICLURILE

Pentru a înţelege bine un ciclu bioritmic, încercaţi să vă imaginaţi viaţa ca un drum trasat la nesfârşit cu perioade bune şi rele. Drumul apare când cu o pantă ascendentă, când cu una descendentă. Dvs. nu vă opriţi; avansaţi tot timpul, dar într-un mod diferit de-a lungul zilelor, lunilor şi anilor.

Bineînţeles, fiecare dintre noi, în decursul drumului său, întâlneşte asemenea curbe, se pierde în labirinturi, sempiedică de obstacole pe care le depăşeşte sau le ocoleşte, dar întotdeauna, în spatele acestor mişcări se află ciclurile bioritmice. Ele nu se schimbă; ele sunt permanente şi sunt, pe deasupra, aceleaşi pentru toţi.

Este mult mai uşor de trecut peste o problemă sentimentală într-o perioadă în care ciclul emotiv este pozitiv. La fel, o întrevedere în scopul obţinerii unei slujbe are mai multe şanse să vă fie favorabilă dacă interviul este fixat într-o zi în care ciclul dvs. intelectual se află la apogeu. Mai mult, dvs. trebuie să ţineţi seama de interacţiunea dintre cicluri. Altfel spus, dacă vă aflaţi într-o „scădere" emotivă şi o „creştere" intelectuală, această întrevedere riscă din păcate să eşueze pentru că sensibilitatea şi emotivitatea dvs. (în scădere) vă vor face nerăbdător, iritat, pe scurt, inapt să suporte o întrevedere de acest tip.

Anumite aspecte ale personalităţii pot fi uşor atribuite unui ciclu sau altuia. Astfel, energia, cea a corpului, cea care face ca indivizii să se mişte, este incontestabil determinată de ciclul fizic; sensibilitatea şi compasiunea (pentru a nu cita decât aceste două sentimente) sunt sub egida ciclului emotiv, iar agerimea mentală, sub influenţa ciclului intelectual.

Totuşi, este mai dificil să clasăm anumite aspecte pentru că le putem percepe sub unghiuri diferite. Încrederea în sine face parte din aceste aspecte. Conform definiţiei care i se dă şi conform circumstanţelor, încrederea în sine poate fi atribuită oricărui ciclu. Să luăm exemplul unei întâlniri stabilite pentru o întrevedere profesională. Dacă persoana se simte în formă, arată bine fizic, este îmbrăcată cum trebuie, fără coşuri pe faţă apărute peste noapte, atunci posedă atuurile pozitive pentru a face faţă acestei întâlniri; toate acestea pentru că oglinda reflectă imaginea unei persoane pline de încredere în sine care nu se percepe ca fiind neplăcută din punct de vedere fizic şi neatractivă. Văzută sub acest unghi, încrederea în sine poate fi percepută ca determinată de ciclul fizic.

Totuşi, percepţia de sine fiind variabilă şi instabilă, s-ar putea, de asemenea, spune că ciclul emotiv este responsabil de mulţumirea / nemulţumirea faţă de aspectul corpului nostru şi, în consecinţă, de încrederea în sine sau

de desconsiderarea care rezultă de aici.

Pe de altă parte, să considerăm că această întâlnire importantă este stabilită de un individ raţional, cartezian şi logic ca temperament; el se află în partea de jos a curbei sale fizice şi emotive, dar în partea de sus a curbei intelectuale. Chiar înainte de întâlnire, el îşi descoperă o bubuliţă pe nas şi cu zece minute înainte de a pleca de acasă, se ceartă cu soţia sa. El este deci „deranjat" din punct de vedere fizic şi emotiv. La o persoană care are un temperament emotiv, aceasta ar fi suficient pentru a-i scădea din plin şansele de reuşită. Dar pentru că acest individ este, prin natura sa (indiferent de ciclurile sale bioritmice), o persoană raţională, bubuliţa şi disputa nu vor fi *automat* factori de eşec, pentru că el este capabil să fie raţional, el îşi cunoaşte capacitatea (în raport cu această întâlnire) şi mai ales este capabil de a da fiecărui lucru importanţa pe care o merită. Deci, în ciuda unui ciclu fizic şi emotiv scăzut, el nu-şi va pierde neapărat încrederea în sine pentru că e capabil să ţină seama de tot.

Veţi găsi puţin mai departe caracteristicile (a căror listă s-ar putea întinde la infinit) legate de fiecare ciclu. Ţine de dvs. să determinaţi în ce măsură sunteţi vulnerabil la un aspect sau la altul, după personalitatea, temperamentul, caracterul, manierele dvs. obişnuite de a răspunde la stimuli sau de a reacţiona la o situaţie, pe scurt conform acestui ansamblu complex de acţiuni / reacţii care nu vă aparţin decât dvs., pentru că fiecare fiinţă umană este unică. Cum puteţi chiar de pe acum să constataţi, există o corelaţie strânsă şi intimă între fiecare dintre cicluri, şi fiecare ciclu poate fi resimţit în maniere diferite, corespunzător fiecărui individ.

Bineînţeles, bioritmul nu este (departe de mine de a afirma contrariul) singurul responsabil de toate manifestările posibile şi imaginabile ale dispoziţiei, în realitate, există tot atâtea dispoziţii câte surse de fericire sau nefericire există. Cu toate acestea, bioritmul este, şi acest fapt este de netăgăduit, un instrument extrem de util ca *indicator biologic* – şi nu circumstanţial – al unei stări

de spirit. Acest fapt semnifică clar că niciun factor exterior nu poate schimba bioritmurile în însăşi esenţa lor, pentru că acestea fac parte intrinsec din fiinţa umană chiar de la naştere.

Totuşi este posibil să se atenueze efectele negative ale bioritmurilor. Dar trebuie să se acorde atenţie acestui lucru. Într-o perioadă de curbă negativă a ciclului emotiv, de exemplu, este de preferat să se evite ruperea unei relaţii sub impactul unei proaste dispoziţii; mai bine se aşteaptă o perioadă pozitivă înainte de a se lua o decizie care să nu fie determinată în mod unic de pasiune. După ruptură şi într-o perioadă „scăzută" pe plan emotiv, trebuie să se evite să se meargă în locuri care conţin amintiri dureroase şi să se abţină de a se asculta muzică tristă; sarcinile menajere, îndeplinirea voluntară a unei acţiuni, exerciţiul fizic, pe scurt toate activităţile care servesc la schimbarea ideilor sunt binevenite. Ciclurile sunt relativ scurte, şi cu toate că se repetă într-o manieră exactă, cu puţină perspicacitate, bunăvoinţă şi prudenţă, putem ajunge să ne opunem, într-o manieră la fel de precisă, consecinţelor neplăcute.

SCURTĂ PRECIZARE

Nu trebuie niciodată să pierdeţi din vedere că analiza curbelor bioritmice nu este o tehnică de prezicere şi nici nu aparţine ştiinţelor oculte. Bioritmia nu este o metodă de prezicere şi nimeni nu poate pretinde, plecând de la ea, că emite oracole sau face profeţii.

Bioritmia aparţine biologiei, adică unei ştiinţe care priveşte fiinţele umane, funcţiile şi interrelaţiile între organele lor, muşchii, hormonii, creierul şi diferitele lor sisteme (nervos, imunitar, circulator), ca şi mediul lor. Cel mult, mi-am permis să interpretez, în sensul cel mai general, fiecare din cele 27 de configuraţii realizabile, încercând să rămân cât mai mult posibil în limitele observaţiilor comune majorităţii. Am încercat să limitez pronosticurile, ţinând cont numai de reacţiile tip ale majorităţii oamenilor în faţa situaţiilor date.

Nu depinde decât de dumneavoastră în momentul în

care veţi stăpâni arta de a simţi şi resimţi ritmurile biologice, de a prevedea propriile dumneavoastră acţiuni / reacţii, de a vă evalua eventualele gesturi şi luptele potenţiale pe care le veţi avea de dus, să vă stabiliţi momentele bune şi mai puţin bune pentru a realiza un lucru sau altul.

Cunoaşterea bioritmiei nu vă conferă în niciun caz puterea de a schimba cursul evenimentelor şi nici de a exercita o anumită influenţă asupra destinului. Nu! Această informaţie vă acordă doar puterea de a nu vă lăsa surprins de evenimente, de a vă înarma convenabil pentru a evita momentele cele mai proaste, pentru a putea să vă bucuraţi din plin de cele mai frumoase zile.

CICLUL FIZIC

Ciclul fizic, care se întinde pe o perioadă de 23 de zile, este responsabil de activitatea corpului ca „maşină”. El este cel care administrează energia fizică vitală. El produce convingerea că eşti capabil să alergi la maraton sau să escaladezi munţii, dar şi impresia de a fi atât de obosit încât chiar simplul fapt de a te ridica de pe scaun devine o problemă grea.

Din înclinarea curbei ciclului fizic rezultă puterea sau fragilitatea noastră. Ea este cea care face din noi persoane luptătoare, pline de ardoare şi de încredere în sine sau, din contră, persoane apatice, de o mare indiferenţă, absolut incapabile de a se impune.

Ciclul fizic guvernează dinamismul, puterea de a îndura şi rezistenţa; el este cel care dă vlagă şi vigoare, spirit de competiţie şi combativitate; tot el este cel care permite corpului să lupte eficace împotriva indispoziţiilor şi bolilor.

Când se află în partea de jos a curbei, acest ciclu provoacă o mare dorinţă, rareori uşor de satisfăcut, ţinând cont de obligaţiile sociale şi familiale ale fiecăruia. El provoacă, de asemenea, imobilitatea şi lenea, în plus ne face vulnerabili la infecţiile de orice fel.

În perioada de scădere, omul trebuie să-şi rezerve perioade mai lungi şi mai frecvente de odihnă, să nu

abuzeze de forţele sale, să se hrănească convenabil, să se îmbrace cum trebuie când iese afară şi să nu întreprindă nimic nou.

În perioada de ascendenţă a curbei, se întâmplă contrariul. Trebuie acţionat, întreprins, construit! Microbii şi viruşii nu ne domină şi biruim uşor un număr mare de piedici prin forţă, rezistenţă şi spirit de luptă. Bineînţeles că este cea mai bună perioadă pentru sportivi, în mod special pentru atleţi ale căror performanţe presupun mize considerabile.

Ciclul fizic este, în plus, ciclul instinctului şi al supravieţuirii. Aflat în faţa unui obstacol, un individ al cărui ciclu fizic se află în perioada de scădere a curbei, nu va avea aceleaşi reflexe pe care le-ar avea dacă ar fi într-o perioadă fizică favorabilă. Astfel, o asemenea scădere este cu totul nepotrivită (şi totuşi, ea survine insistent şi cu precizie într-o manieră matematică) la o persoană ale cărei forţă şi energie sunt esenţiale pentru realizarea activităţii sale; ea este, de altfel, de-a dreptul dramatică la o persoană depresivă cronic a cărei energie fizică (şi în plus mentală) este deficitară. Bineînţeles, campionul olimpic va resimţi o slăbiciune fizică şi o scădere a energiei comparabile cu cele ale unei persoane aflată într-o perioadă de convalescenţă în urma unei intervenţii chirurgicale.

Dar, şi în aceasta constă toată subtilitatea bioritmurilor, dacă atletul respectiv se află în plină competiţie, această scădere fizică riscă să-i fie fatală, în timp ce în cazul unui convalescent, ea poate trece neobservată pentru că persoana respectivă se simte deja lipsită de puteri şi obosită.

CICLUL EMOTIV

Ciclul emotiv, care durează 28 de zile, este responsabil de toate fluctuaţiile noastre emotive. Sub influenţa incontestabilă a Lunii, ciclul emotiv domină tot ceea ce, urât sau frumos, se raportează la sentimente.

În spatele scutului ciclului emotiv se ascunde energia emoţională. Când acest ciclu este în creştere, reacţiile care

se atribuie în general acestui plan sunt pozitive şi exprimă un mare optimism, o sensibilitate mare şi o emotivitate echilibrată. Tenul, care dezvăluie pe tăcute stările sufletului, este strălucitor; surâsul este prietenos şi privirea, sclipitoare. Persoana în cauză are dorinţa de a ieşi, de a participa, de a vedea lumea.

Din contră, în partea inferioară a ciclului, se remarcă un pesimism sumbru, o sensibilitate excesivă şi se constată că tot ceea este legat de emoţii este exacerbat negativ. În aceste momente, cea mai mică ofensă (sau mai degrabă tot ceea ce este perceput aşa), chiar spus pe un ton glumeţ, ia proporţii monstruoase. Iritabilitatea este la maximum şi, în general, sistemul nervos este prost controlat, ceea ce dă ocazia, adesea, la reacţii dictate mai mult de pasiune decât de raţiune. Hormonii bunei dispoziţii sunt de asemenea în scădere şi, din punct de vedere biologic, acest fapt provoacă reacţii negative. Micile probleme cotidiene iau o importanţă exagerată, cea mai mică nelinişte devine o angoasă, cel mai mic cuvânt nepotrivit capătă aspectul unor insulte capitale.

În asemenea perioade, singurătatea acceptată voluntar şi deliberat aleasă ar fi fără îndoială cea mai bună soluţie dar, paradoxal, amestecul de emoţii pe care un astfel de ciclu îl provoacă, dă în general persoanelor care sunt în cauză pofta de a se defula peste tot ceea ce mişcă. Tot ceea ce se poate include în marea familie a ceea ce putem numi „sentimente urâte” (gelozie, invidie, agresivitate, ranchiună, ură etc.) riscă să ţâşnească din această cutie a Pandorei care este sufletul uman. Şi aceasta dă ocazii la reacţii în lanţ, rar pozitive sau constructive.

Ciclul emotiv este responsabil şi de intuiţie, clarviziune şi de percepţii extrasenzoriale. Salutare şi preţioase în perioada de curbă ascendentă, ele se transformă în reverii sterile, iluzii şi miraje când curba este descendentă. Din creativ şi fecund, individul devine un visător incorigibil care se complace în himere şi care optează (adesea împotriva lui, căci nu trebuie să pierdem

din vedere aspectul biologic al problemei) pentru umbră mai degrabă decât pentru lumină.

În plus, ciclul emotiv ar fi, după câţiva specialişti, cel care comandă fecunditatea.

CICLUL INTELECTUAL

Ciclul intelectual se întinde pe o perioadă de 33 de zile. Aş dori să precizez imediat că acest cuvânt „intelectual" nu trebuie să capete vreo conotaţie falsă pentru dvs. Deşi determină intelectualitatea (cultura, erudiţia, inteligenţa, capacitatea de înţelegere etc.), acest ciclu este, înainte de toate, cel al gândirii. În niciun caz, nu trebuie să abordaţi analiza acestui ciclu din punctul de vedere al studiilor, duratei şcolarităţii sau al coeficientului intelectual. Toţi oamenii gândesc, deci toţi traversează un ciclu intelectual timp de 33 de zile.

Sub influenţa acestui ciclu, se află capacitatea de a gândi şi de a ordona idei. Este ciclul dialecticii, care reprezintă ansamblul mijloacelor puse în aplicare (într-o discuţie, o negociere, o dezbatere) în scopul demonstrării unui punct de vedere, de respingere a punctului de vedere al celuilalt, de convingere a interlocutorului.

Este ciclul argumentării, logicii, raţionamentului, reflecţiei, meditaţiei care este în relaţie directă cu creierul. Acest ciclu este responsabil de perspicacitate, de discernământ, de luciditate, de agerime şi de înţelegere. Este de asemenea ciclul înţelepciunii, ai dreptăţii (în tot ce evocă logică, imparţialitate şi judecată), al coerenţei şi al raţiunii.

Ciclul intelectual determină concentrarea, adaptarea, memorizarea, asimilarea datelor, percepţia mentală a lucrurilor (în opoziţie cu emotivitatea) şi deducţia.

Persoana care trăieşte o perioadă „înaltă" a ciclului intelectual îşi simte spiritul ager şi viu, în timp ce în caz contrar, spiritul devine greoi şi anchilozat.

În perioada pozitivă, ideile sunt clare şi deciziile se iau repede. Aptitudinea de a tria şi selecţiona datele, de a evalua situaţia, de a echilibra evenimentele se află într-o fază de un înalt grad de perfecţiune şi deciziile se iau cu

justeţe şi rigoare.

Din contră, când ciclul intelectual este în scădere, însuşirile care depind de el suferă o slăbire şi un declin mai mult sau mai puţin importante, întotdeauna corespunzător temperamentului persoanei respective. Această diminuare a forţelor este responsabilă în mare parte de luarea deciziilor necugetate, ca şi de atitudinile persoanelor distrate sau pline de tupeu.

Ciclul intelectual în fază negativă sau critică este responsabil şi de elaborarea, câteodată absurdă, inconsecventă sau nesocotită a unui proiect, de concepţia unor planuri anarhice sau excesiv de ambiţioase, de impresia grotescă a unui sfat, a unei idei sau a unei afirmaţii extravagante, sau de o estimare imprudentă a riscurilor şi pericolelor inerente unei situaţii date.

Pe scurt, în faza „de scădere”, înţelegerea se pierde, raţiunea dispare; spiritul fabulează şi-şi pierde perspicacitatea, sensul critic şi, de obicei, o mare parte din ceea ce se numeşte bunul simţ.

NOTĂ

Chiar dacă cele trei ritmuri sunt distincte, nu trebuie pierdut din vedere că totuşi ele nu sunt disociabile. Ele coexistă, coabitează şi îşi exercită influenţa toate în acelaşi timp (deşi la nivele diferite). Trebuie să reuşeşti să ai, pe de o parte, un spirit sintetic capabil de a examina rapid un ansamblu de date şi, pe de altă parte, un spirit analitic capabil să perceapă toate detaliile.

Toate situaţiile din viaţă implică participarea şi suprapunerea parţială a celor trei ritmuri simultan. Trebuie să înveţi să le distingi, să le descompui, să le discerni tendinţele, fără totuşi a le despărţi. Astfel, este posibil să se evalueze în ce moment va fi de preferat să se ia o decizie, să se facă un gest, să se întreprindă o călătorie, să se fixeze o întâlnire – după starea în care se află fiecare din aceste ritmuri.

Pe măsură ce veţi exersa, veţi dobândi reflexul (mai ales când este imposibil să amâni o acţiune) de a găsi mijloace de a dubla, chiar a tripla, „muniţiile” dvs.

(răbdare, prudenţă, circumspecţie, înţelepciune, reflecţie etc.) pentru a atenua rezistenţa, fragilitatea, slăbiciunea unui ritm.

CAPITOLUL 3
FAZELE

Ne putem reprezenta ritmurile biologice vizualizând mintal un lanţ de munţi pe care sunt trasate 3 drumuri, fiecare fiind o succesiune neîntreruptă de văi şi coline repetându-se la infinit, sau mai degrabă de la naştere la moarte.

Fiecare ciclu trece deci prin diferite stadii: pozitiv, negativ, critic.

Vă prezint mai jos caracteristicile cele mai comune ce apar în timpul celor trei cicluri şi în timpul celor trei stadii ale lor. Vă rog, încă o dată, să reţineţi clar că aceste caracteristici se aplică la orice persoană constituită normal şi prezentând, când totul merge bine, un echilibru armonios între aceste trei aspecte care sunt fizicul, emotivitatea şi intelectul.

Modul în care este simţit fiecare din aceste ritmuri şi fiecare din aceste faze este strict personal şi acesta se dobândeşte printr-o observaţie de sine subtilă şi constantă şi prin observarea reacţiilor. La sfârşit, veţi găsi în această lucrare sfaturi pentru ţinerea unui „jurnal de bord" al ritmurilor dvs. (a se vedea capitolul 5). Acest jurnal, pe termen mediu, ar trebui să vă ajute să simţiţi, să resimţiţi, să presimţiţi ce trebuie sau nu trebuie făcut sau spus într-o perioadă, o fază, un ciclu date.

ZILELE POZITIVE

Bineînţeles, acestea sunt cele mai bune. Zile de acţiune pozitivă şi de antren; zile pline de soare şi de râs, de iubire şi de prietenie, de înţelepciune şi inteligenţă în domeniul sau domeniile respective.

POZITIV/FIZIC

Cuvintele cheie

♦ Energie, dinamism, vigoare, vitalitate, ardoare.
♦ Forţă instinctivă, soliditate, spirit combativ.
♦ Forţă fizică, rezistenţă, robusteţe.

♦ Acţiune, mişcări, activitate.
♦ Impulsivitate, îndrăzneală, curaj, spirit de conducător.
♦ Simţ de iniţiativă.
♦ Entuziasm, vioiciune, vivacitate, înflăcărare.
♦ încredere în sine.
♦ Fecunditate, fertilitate, concepţie.

Senzaţiile

♦ Aveţi o mare dorinţă de mişcare.
♦ Vă simţiţi tenace, plin de înflăcărare, curaj, entuziasm şi bucurie; sunteţi stimulat şi tonifiat.
♦ Emiteţi unde afectuoase şi înflăcărate.
♦ Simţul dvs. de iniţiativă este la înălţime; aveţi chef să primiţi noi provocări, să călătoriţi, să întreprindeţi proiecte.
♦ Gustul dvs. de competiţie este exacerbat.
♦ Resimţiţi puternic chemarea la viaţă şi libertate.
♦ Toate simţurile dvs. sunt trezite, mai ascuţite ca niciodată-Percepeţi totul cu o mare fineţe. Sunetele, culorile, mirosurile, texturile, aromele, toate acestea sunt intensificate considerabil.

Ce-i de făcut *în general*

♦ Ziua ideală pentru a întreprinde munci manuale pentru maşina dvs., pe terenul dvs. (grădinăritul, plantarea arborilor, semănarea florilor) sau în căminul dvs. (renovări, reparaţii, zugrăvire). Este timpul realizării „muncilor grele" pentru că în perioada fizică pozitivă beneficiaţi de o rezistenţă crescută la oboseală.
♦ Este momentul de înnoire, reînnoire, de reciclare, construcţie, de a produce, a fabrica, a edifica.
♦ Profitaţi de zelul dvs. pentru a rearanja mobilele din casă, pentru a schimba perdelele sau pentru a repara pervazurile, tocurile de la uşi.
♦ Această perioadă este, de asemenea, ideală pentru călătorii şi deplasări, mici şi mari: călătorii de afaceri sau de plăcere, periplu în jurul lumii, expediţie în barcă, plimbare cu maşina, călătorie cu bicicleta sau cu sania cu câini.
♦ Sporturile şi competiţiile sportive sunt indicate toate

pentru că în perioada pozitivă sunteţi pe vârful curbei fizice. În această perioadă resimţiţi nevoia de a vă provoca, de a vă depăşi, de a trece dincolo de propriile limite fizice; în plus, nu vă e frică de niciun fel de concurenţă.

♦ Pentru că sunteţi neobosit, este perioada perfectă pentru a organiza şi da o recepţie sau pentru a celebra o ceremonie care necesită multă energie.

Pe planul sănătăţii

♦ Este timpul să începeţi un regim alimentar, de renunţare la consumul excesiv de alcool, drog sau medicamente, de renunţare la fumat sau de renunţare la orice alt obicei prost.

♦ Stabiliţi un program de condiţionare fizică; începeţi sau reîncepeţi practicarea unui sport; faceţi exerciţii pentru dezvoltarea muşchilor.

♦ Puteţi începe să postiţi în vederea regenerării corpului dvs şi pentru a-l menţine sănătos.

♦ Este, de asemenea, o etapă bună pentru a începe un tratament medical sau o cură de sănătate.

♦ Pentru că sistemul imunitar pare total impermeabil la toate bacteriile şi corpul este în deplinătatea forţelor sale, este fără îndoială cea mai bună perioadă pentru suporta o intervenţie chirurgicală.

Pe planurile dragostei şi vieţii sexuale

♦ Vigoarea şi dorinţa dvs. sexuală sunt la înălţime.

♦ Se pare că fecunditatea ar fi crescută, dar niciun studiu ştiinţific nu susţine această afirmaţie.

Pe plan profesional

♦ Pentru că sunteţi plin de încredere în dvs., că vă simţiţi tare ca o stâncă şi că sunteţi plin de îndrăzneală, este momentul de a vă depune candidatura pentru promovarea în muncă sau chiar o cerere de creştere a salariului.

De reţinut

♦ Forţa şi puterea trebuie să fie ţinute în frâu.

♦ Păstraţi-vă tot timpul controlul asupra dvs. şi controlul impulsurilor dvs.

♦ Nu vă asumaţi riscuri inutile.

♦ Nu abuzaţi totuşi de forţele dvs. pentru că rezervele de

energie nu sunt inepuizabile. Învăţaţi să vă opriţi imediat ce aţi simţit că propriul dvs. corp a dat tot ce poate.

POZITIV / EMOTIV

Cuvintele cheie

♦ Dispoziţie bună, optimism, moral excelent.
♦ Pozitivism, extravertire.
♦ Seninătate, strălucire, plinătate, bunăstare, stare de satisfacţie.
♦ Delicateţe, blândeţe, participare, prietenie, iubire.
♦ Generozitate, sinceritate, francheţe, spirit de dreptate, fidelitate.
♦ Dorinţă de linişte, calm, tandreţe şi armonie.
♦ Autonomie, independenţă, libertate.
♦ Respectul pentru celălalt.
♦ Clarviziune, intuiţie, percepţii extrasenzoriale.
♦ Sensibilitate, emotivitate.

Senzaţiile

♦ Doriţi mult să comunicaţi, căutaţi complicitatea; aveţi nevoie să participaţi.
♦ Starea dvs. de spirit vă îmboldeşte să vă interesaţi şi să vă dezvăluiţi celorlalţi.
♦ Atingeţi un echilibru perfect pe planul emoţiilor şi al senzaţiilor; sensibilitatea dvs. este mare şi emotivitatea controlată.
♦ încercaţi un sentiment de uşurare.

Ce-i de făcut *în general*

♦ Zi de mare rodnicie pe planul creativităţii: este timpul de a da curs liber forţelor dvs. creatoare, de a picta, desena, scrie, cânta, dansa, pe scurt de a vă exprima talentele dvs. artistice.
♦ Pe planul relaţiilor amicale, daţi dovadă de compasiune, bunătate, răbdare şi de o voinţă fermă de a plăcea şi de a face plăcere membrilor anturajului dvs. Aveţi dorinţa de a face servicii, de a uşura suferinţele, adică de a dărui puţin din dvs. Ciclul emotiv pozitiv favorizează toate întâlnirile cu prietenii.
♦ Zi perfectă pentru a lucra la înfrumuseţarea cadrului dvs. de viaţă: acordaţi timp şi interes formei, culorii şi

locului lucrurilor, ca şi frumusului şi artei. Această perioadă este propice pentru a face din căminul dvs. un-adăpost de linişte.

- Veţi avea numeroase (şi poate scânteietoare) intuiţii. Ţineţi seama de aceasta îndeosebi pentru că în acest moment sunteţi foarte receptiv la tot ceea ce este în legătură cu fenomenele zise paranormale, percepţiile extrasenzoriale, problemele psihice, clarviziunea şi premoniţiile.
- Pentru că în această perioadă talentul oratoric este în creştere, este momentul cel mai bun pentru a ţine o conferinţă, pentru a face o expunere orală, a avea o audiţie, a susţine un discurs de recepţie, o cuvântare savantă, de a rosti o pledoarie sau un rechizitoriu, pe scurt, pentru a lua cuvântul în faţa unui public, oricare ar fi el. Este momentul ideal pentru întrecerile oratorice.
- în cursul perioadelor emotive pozitive trebuie organizate supeuri, reuniuni de familie, sărbători cu prieteni.

Pe planul sănătăţii

- Sănătatea psihică şi emotivă este total controlată. Incidentele care nasc emoţii negative sunt percepute mai obiectiv decât în perioada emotivă scăzută.

Pe planurile dragostei şi vieţii sexuale

- Este momentul ideal pentru a pune ordine în problemele de ordin sentimental, amical sau familial.
- Timpul este propice pentru întâlnirile de dragoste, galante, întrevederile romantice; acest ciclu este adesea cel al pasiunilor în devenire, pentru că există un echilibru bun pe plan emotiv şi o deschidere atât din partea inimii cât şi a spiritului favorabilă stabilirii de noi relaţii.
- Vă simţiţi la largul dvs., în formă şi echilibrat. Sunteţi în acelaşi timp tandru şi pasionat; vă place să aveţi un dialog cu fiinţa iubită, să împărtăşiţi emoţiile dvs, pe cele bune ca şi pe cele mai puţin bune.
- Pe plan sexual, faceţi dovadă de o mare pasiune şi de un

mare rafinament. Atrageţi partenerul dvs. într-o voluptate care-l surprinde şi-l farmecă. Senzualitatea şi erotismul sunt în creştere.

Pe plan profesional

- Este o perioadă ideală pentru noile asociaţii profesionale; este momentul de a stabili relaţii şi, în cazul în care curbele intelectuale sau fizice sunt compatibile, de a stabili o întâlnire în scopul obţinerii unui nou loc de muncă.

De reţinut

- Sănătatea dvs. emotivă este într-o formă excelentă. Stăpâniţi cu o mână sigură totalitatea instinctelor dvs. şi nu vă interesează decât sentimentele frumoase.

POZITIV / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- Agerime mintală, creşterea inspiraţiei, imaginaţiei, puterii de creaţie.
- Funcţii cerebrale în creştere, creşterea capacităţilor de asimilare, reflecţie şi deducţie.
- Perspicacitate, discernământ.
- Putere mare de sugestie.
- Uşurinţă de adaptare, de integrare.
- Analiză, studiu, clasare, selecţie.
- Logică, coerenţă, raţiune, metodă.
- Vigilenţă, râvnă, exactitudine, punctualitate.
- Simţ al responsabilităţii.
- Mare voinţă, dorinţă de acţiune, disciplină, perseverenţă.
- Autodisciplină.
- Curiozitate, agerime, putere de înţelegere.
- Cultură şi erudiţie: mare capacitate de asimilare pe aceste planuri.
- Cărţi, corespondenţă, rapoarte, concursuri, examene, studii, cercetări: mare capacitate de concentrare, atenţie susţinută, vigilenţă şi memorizare.
- Reflecţie, meditaţie, spiritualitate, filosofie.

Senzaţiile

- Acordaţi interes şi importanţă doar evenimentelor,

oamenilor şi lucrurilor care merită.

Ce-i de făcut *în general*

- în această perioadă, forma dvs. intelectuală excelentă vă conferă un spirit atât de rodnic încât vă permite să începeţi orice muncă care necesită un nivel ridicat de agerime: cercetare, expunere, teză, dizertaţie sau chiar creaţie literară. Da, este momentul, în perioada intelectuală „crescută" de a începe redactarea acelei cărţi care vă preocupă de atâta timp. Pentru a profita de inspiraţie, faceţi cel puţin o ciornă, chiar dacă n-o s-o mai reluaţi decât la următoarea perioadă pozitivă.
- Este, de asemenea, cel mai bun moment pentru a începe lectura operelor grele pentru că vi se vor părea mult mai puţin obositoare decât în perioada de curbă descendentă.
- în plus, este timpul de a clasa hârtiile (care se adună peste tot), de a răspunde la corespondenţă, de a redacta scrisorile personale sau orice alte rapoarte. Aţi putea chiar acum să profitaţi pentru a începe să lucraţi la arborele dvs. genealogic.
- Profitaţi acum şi preocupaţi-vă de reflecţiile sau discuţiile dvs. filosofice.
- Pentru că aveţi spiritul clar şi ager, pentru că sunteţi lucid şi aveţi o judecată chibzuită, este momentul ideal de a lua decizii cu privire la cumpărături care, din pricina importanţei lor, necesită o restructurare a bugetului.
- La fel, această perioadă pozitivă din punct de vedere intelectual, este inegalabilă pentru a face investiţii, a specula la bursă, a jongla cu finanţele, a investi într-un imobil sau să vă ipotecaţi casa.
- Este timpul de a face, de bunăvoie şi conştient, bilanţul existenţei dvs.
- Nivelul dvs. intelectual fiind în creştere favorizează stimularea diverselor facultăţi, în special a anumitor puteri psihice, care vă permit să intraţi în contact cu puterea divină şi cu tot ce ţine de domeniul imaterial şi de ştiinţele oculte. Dacă lucrurile misterioase exercită o

fascinaţie asupra dvs., veţi resimţi mai puternic dorinţa şi nevoia de a pătrunde anumite secrete mari ale Universului. În realitate, poate veţi avea impresia de a fi investit cu un mandat divin, cu o misiune.

- O perioadă foarte bună pentru a dobândi noi cunoştinţe; este cel mai bun moment pentru a începe un curs nou sau chiar pentru a decide reîntoarcerea la studii.
- Profitaţi că sunteţi deosebit de organizat, metodic şi perseverent pentru a porni proiecte care necesită această stare de spirit.
- Spiritul dvs. de dreptate tinde spre culmi.
- Asociaţiile dvs. profesionale sunt favorizate; simţiţi o nevoie crescută de a vă realiza ambiţiile.
- Pentru că în acest moment aveţi o mare capacitate de a rezolva enigmele sau problemele, este momentul ca acum sau niciodată să participaţi la concursurile de tip întrebări, cuvinte încrucişate, jocuri de litere sau cifre, pe scurt toate acele jocuri care se aseamănă cu competiţiile intelectuale.
- Este momentul ideal pentru a trece un test pentru a determina nivelul dvs. intelectual.
- în ceea ce priveşte latura spirituală, rezervaţi-vă câteva minute pentru meditaţie. Ea vă va permite fără nicio îndoială să faceţi un pas în plus în căutarea adevărului şi a cunoaşterii documentate. Un pas nou, de asemenea, spre înţelepciune.

Pe planurile dragostei şi vieţii sexuale

- Interesul pentru problema senzuală / sexuală este în creştere.
- Pe plan sexual, totul pleacă de la cerebral; daţi dovadă de multă imaginaţie şi aveţi tendinţa de concretizare a propriilor fantasme.

Pe plan profesional

- Dovediţi o mare conştiinţă profesională care vă va face să acţionaţi cu fermitate, dar cu la fel de multă lipsă de părtinire.
- Ordinea, conformaţia, talentul de a planifica şi simţul organizatoric vă conferă o mare stăpânire de sine şi a

evenimentelor.

- în cursul acestor perioade, în care intelectul funcţionează bine, dvs. trebuie (dacă aceasta vă interesează, bineînţeles) să încercaţi să vă reorientaţi cariera sau să luaţi hotărâri de a vă reîntoarce la studii. Este un moment bun pentru analizarea situaţiei dvs. profesionale, de a căuta în aceeaşi măsură să elaboraţi planuri de viitor şi să decideţi, dacă e cazul, să vă schimbaţi meseria sau profesia.

De reţinut

— Fixaţi-vă obiective de înalt nivel (dar realiste}şi, mai ales, nu le pierdeţi din vedere.

ZILELE NEGATIVE

Zilele negative sunt zile de recuperare, zile în care diferitele sisteme ale organismului sunt în scădere. Activităţile simt încetinite, moralul nu este câtuşi de puţin grozav şi capacitatea de reflecţie este aproape nulă.

În perioada zilelor negative, este mai bine să se evite luarea de decizii, indiferent care ar fi ele, dar dacă trebuie s-o faceţi cu orice preţ, atunci căutaţi să vă pregătiţi mai mult, mintal, fizic sau intelectual, pentru a acoperi lipsurile şi slăbiciunile dvs. trecătoare.

NEGATIV / FIZIC

Cuvintele cheie

- Oboseală, epuizare, plictiseală, istovire, proastă dispoziţie.
- Impresie de surmenaj.
- Prostraţie, lenevie, apatie, inerţie, indolenţă, inactivitate, atonie.
- Sentiment de gol, nervozitate, neputinţă.
- Nevoie de somn, de odihnă.
- Vulnerabilitate la viruşi şi microbi de toate genurile.

Senzaţiile

- într-o astfel de perioadă, nimic nu vă poate stimula dorinţa de mişcare. Dacă trebuie neapărat să îndepliniţi o obligaţie fizică importantă, fiţi atenţi să o faceţi fără agresivitate şi violenţă. Vă este foarte greu astăzi să controlaţi aceste două aspecte puţin plăcute ale

dispoziţiei dvs. proaste.

De ce trebuie să vă feriţi *în general*

- Dacă trebuie să călătoriţi, fiţi foarte prudent în toate deplasările şi călătoriile dvs. Dacă este posibil, amânaţi-le pe mai târziu; dacă nu, este important să fiţi prudent pentru că există riscul unui accident. Din acelaşi motiv, evitaţi să faceţi sport, dar aceasta n-ar trebui să vă facă prea multe probleme pentru că, oricum, dvs. nu aveţi nicio dorinţă de a vă mişca în această perioadă.
- Inutil, de altfel, să vă apucaţi de o grămadă de lucruri şi de a le abandona. Menajaţi-vă corpul care cere odihnă. Nu cheltuiţi puţina energie care vă rămâne, făcând eforturi dezordonate şi inutile, care nu duc decât la consumarea pur şi simplu a slabelor dvs. resurse.
- Atenţie! Dinamismul dvs. foarte slab nu vă va permite să fiţi învingător în confruntarea cu altcineva. Evitaţi toate situaţiile susceptibile de avă consuma energia şi de a vă lăsa gol şi obosit. Atâta timp cât curba dvs. fizică va fi în descreştere, evitaţi subiectele care duc la dezacorduri; dacă sunt inevitabile, vă implor, păstraţi-vă calmul. O lovitură de pumn pe masă vă va defula la fel de bine ca o agresiune fizică şi consecinţele vor fi, bineînţeles, mai puţin grave.

Pe planul sănătăţii

- Rezistenţa sistemului dvs. imunitar fiind cea care este, veţi fi fără îndoială supus indispoziţiilor şi bolilor de orice gen, corespunzător slăbiciunilor inerente ale propriului dvs. organism. Se poate spune că oboseala „atacă11 organul sau organele care devin cele mai fragile în caz de slăbiciune fizică.
- Nu este momentul de a începe un regim alimentar pentru că sistemul dvs. imunitar este în descreştere, ca de altfel şi rezervele dvs. energetice.

Pe planurăe dragostei şi vieţii sexuale

- în această perioadă, doar atât putem spune că performanţele sexuale strălucesc prin absenţă. Acest fapt fiind stabilit, principalul impact pe care poate să-l aibă această perioadă fizică negativă asupra ciclurilor

emotiv şi intelectual se rezumă la oboseală, închidere în sine, nevoie de odihnă. Dacă partenerul sau partenera acordă bioritmului importanţa pe care acesta o merită, atunci mai degrabă el sau ea va înţelege că este mai bine să lase să treacă această perioadă decât să creadă în dispariţia dorinţei sau a iubirii.

Pe plan profesional

- Şi aici apar comportamente care pot să se asemene cu lenea, indiferenţa şi apatia, dar care nu sunt provocate, în definitiv, decât de lipsa de forţă şi de energie.
- Bineînţeles, prudenţa este cu atât mai necesară cu cât practicaţi o muncă manuală sau mecanică, maşinală, repetitivă, pe scurt făcută din automatisme.

De reţinut

- Faceţi eforturi, în această perioadă neplăcută, ca să vedeţi partea favorabilă a vieţii. Forţaţi-vă să râdeţi. Râsul are asupra organismului nenumărate efecte pozitive care nu sunt de dispreţuit. Râsul ar putea fără niciun fel de îndoială să vă îndepărteze apatia.
- în această perioadă haotică, trebuie să utilizaţi puţina energie de care dispuneţi pentru a vă stăpâni agresivitatea, a reprima impetuozitatea, a refuza să deveniţi violent, brutal, crud.
- Evitaţi împrăştierea. Nu faceţi decât esenţialul. Nu cheltuiţi din minusculul dvs. volum de energie alergând în dreapta şi-n stânga.
- Pentru a vă ajuta să depăşiţi această perioadă penibilă, faceţi yoga, meditaţie sau relaxare. Aceasta ar trebui să vă reenergizeze şi să vă ajute să regăsiţi confortul fizic care, pentru moment, vă lipseşte.
- Beneficiaţi de toate ocaziile pentru a vă odihni, a vă face siestele, a dormi.

NEGATIV / EMOTIV

Cuvintele cheie

- Negativism, proastă dispoziţie.
- Hiperemotivitate, încăpăţânare excesivă.
- Hipersensibilitate.
- Egocentrism, egoism.

- închidere în sine, introversiune, pasivitate.
- Insolenţă, indiscreţie.
- Vanitate, şiretlicuri, aparenţe înşelătoare.
- Iritabilitate, susceptibilitate, furie, nemulţumire, agresivitate, violenţă.
- Revoltă, răzvrătire.
- Lipsă de încredere în sine şi de stimă de sine, lipsă de compasiune şi de tandreţe.
- Autodiscreditare, autodistrugere.
- Nelinişte, incapacitate de a alege.
- Nestatornicie, instabilitate, capriciu.

Senzaţiile

- Hipersensibilitatea dvs. antrenează un dezechi libru psihic care şi el are tendinţa de a vă deprima
- Fiţi atenţi: intuiţiile dvs. sunt false din cauze emotivităţii excesive şi nu este deci timpul de lua decizii irevocabile ale căror consecinţe le veţ regreta amarnic cât de curând.

De ce trebuie să vă feriţi *în general*

- în această perioadă emotivă negativă, proasta dvs. dispoziţie face din dvs. una din acele persoane „prost dispuse1. Iritabil, s-ar spune că dvs. căutaţi pretextele care să vă justifice reproşurile. Provocaţi (dar bineînţeles, nu întotdeauna conştient) discuţii despre care ştiţi dinainte că nu vor conduce la nimic şi nu vor face decât să genereze conflicte şi frustrări. Încercaţi să vă amintiţi că tăcerea este de aur. Amânaţi discuţiile care riscă să degenereze în certuri.
- Adesea, în cursul acestor perioade emotive negative, indivizii, bărbaţi, femei şi copii, lasă să se înmulţească neînţelegerile, care se transformă când în frustrări, când în blocaje psihologice adevărate; ele revin atunci mereu pentru a-i chinui, a-i deranja, a-i tulbura din când în când în acest tip de ciclu. Cel mai bun lucru de făcut, este de a le nota când le sunteţi victimă şi de a încerca să le puneţi în ordine atunci când vă găsiţi într-un ciclu emotiv pozitiv.
- Există, în această perioadă, posibilitatea apariţiei

insomniei. Trebuie evitat să se analizeze amănunţit la nesfârşit evenimentele negative şi dureroase ale trecutului sau de a trezi fantome care nu vă vor fi, bineînţeles, de niciun ajutor.

- Aveţi tendinţa de a vă lăsa copleşit de fobii şi spaime de toate genurile.
- Aveţi, de asemenea, tendinţa de a fi extrem de susceptibil şi de a reacţiona negativ la situaţii sau cuvinte care, într-un timp normal (sau mai degrabă în perioadă pozitivă), nu vă ating deloc.
- Vă lăsaţi invadat de pesimism. Sunteţi muncit de gânduri negre şi vă întreţineţi în mod lugubru neliniştile, angoasele, frustrările, revoltele; cele mai mici griji iau alura unor cvasi drame.
- Aveţi bineînţeles tendinţa spre depresie.

NOTĂ: Această faţetă a ciclului emotiv este în mod special dificilă de trăit pentru persoanele care sunt, din motive care le sunt proprii, depresive de la natură.

- Resimţiţi o impresie dezagreabilă din cauza lipsei strictului necesar. Doriţi să fiţi singur, dar singurătatea dvs. ia aspect de izolare; aveţi impresia că sunteţi părăsit de toată lumea.

Pe planul sănătăţii

- Problemele dvs. sunt, în parte, imputabile acestei mari tristeţi din viaţa de zi cu zi în perioada emotivă / negativă. Atenţie să nu căderi în neurastenie. În plus, cum în aceste momente resimţiţi în general multe angoase, aveţi impresia că sunteţi o bombă pe punctul de a exploda. Este extrem de important să nu vă lăsaţi dus la autodistrugere. Dacă sunteţi, din nefericire, pradă ideilor de sinucidere, grăbiţi-vă să vă încredinţaţi unei persoane în care aveţi totală încredere.

Pe planurile dragostei şi vieţii sexuale

- Nu este momentul să rupeţi o legătură de dragoste pentru că nu vă aflaţi într-o stare emotivă favorabilă. Cum aveţi tendinţa de a dramatiza mai mult decât de obicei, cel mai mic dintre incidente poate lua proporţii înspăimântătoare. Trebuie deci evitate faptele

nesăbuite, deciziile inoportune şi discuţiile agresive. Aşteptaţi mai degrabă să vă recăpătaţi echilibrul emoţional şi nervos.

- De obicei, această perioadă se caracterizează prin discuţii violente, nerăbdare, instabilitate emotivă, amoroasă şi sexuală şi prin frica de a fi înşelat.

Pe plan profesional

- Aceleaşi recomandări se aplică relaţiilor profesionale. În acest moment, este posibil să fiţi mai sensibil la unele tensiuni la locul de muncă. Cum, de obicei, rezolvarea conflictelor necesită acceptarea (de-o parte şi de alta) compromisurilor, amânaţi pe mai târziu toate tipurile de tratative în care trebuie să vă angajaţi emotiv.

De reţinut

- Orice ar fi pe plan sentimental, familial sau amical, aşteptaţi să vă aflaţi într-o stare emotivă mai potrivită pentru a aborda subiecte delicate. Provocând discuţii în acest moment riscaţi să vi se închidă uşile şi să pricinuiţi numai suferinţă celuilalt.
- încercaţi să analizaţi obiectiv situaţia şi, mai ales, nu lăsaţi ca impulsivitatea şi pripeala să vă conducă, pentru că acest fapt v-ar putea cauza probabil neplăceri serioase.
- Amânaţi pentru mai târziu (este vorba de cel mult 15 zile) orice discuţie care implică o investiţie emoţională.
- Cum o persoană avertizată valorează cât două, încercaţi orice ar fi să vă stăpâniţi cât de cât emoţiile pentru a vă sustrage influenţei şi dominaţiei lor.

NEGATIV / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- Absenţa reflecţiei (în general, dar mai cu seamă a reflecţiei de ordin spiritual), spirit de contradicţie.
- Severitate, exces de autoritate, abuz de putere.
- Critică, lipsă de înţelegere.
- Nehotărâre.
- Absenţa interesului, a dorinţei de lucru, a atenţiei, curiozităţii, exactităţii, concentrării, precauţiei.
- Intransigenţă, intoleranţă, sectarism, fanatism,

îngustime de spirit.
- Nevoie acută de odihnă.
- Greşită utilizare a ştiinţelor oculte şi a tot ceea ce ţine de domeniul esoteric.
- Greşită folosire a experienţelor trecute.
- Tendinţă de a trage concluzii pripite.
- Lipsă de maturitate, imaginaţie, perseverenţă şi voinţă care duc la punerea în pericol a proiectelor începute.
- Eschivare de la o introspecţie sinceră şi cinstită.

Senzaţiile

- în această perioadă, există lipsuri la mai multe niveluri pe planul intelectual. În primul rând, vă lipseşte voinţa. Aţi încercat în zadar să vă vorbiţi, să vă stimulaţi mintal, degeaba v-aţi analizat toată munca pe care o aveţi de realizat, nimic de făcut. Neuronii dvs. rămân fără reacţie. Sunteţi victima incapacităţii de asimilare oricare ar fi aceasta.

De ce trebuie să vă feriţi *în general*

- Sunteţi incapabil de cea mai neînsemnată concentrare. În consecinţă, această inerţie cerebrală riscă să vă ducă la decizii proaste şi la comiterea unor erori de judecată deplorabile.
- Cu o asemenea stare de spirit, este recomandat, cu precădere, să amânaţi pe mai târziu toate tratativele şi luarea de decizii, şi aceasta, bineînţeles, din cauza lipsei – pasagere – a răbdării, tactului şi discernământului.
- Cum această stare este cel puţin supărătoare şi cum este dificil de a contra efectele ei nefaste, anumite persoane decid să se afunde în ea. Astfel, ele se fac vinovate de o lipsă de disciplină care frizează nepăsarea.
- Gândurile dvs. pesimiste alungă somnul; această veghe supărătoare vă conduce la elaborarea, în liniştea nopţii, a unor proiecte irealizabile şi la a nutri ambiţii exagerate respectiv nejustificate. Faceţi o greşită „gestiune” a experienţelor trecutului. Dacă sunteţi incapabil să opriţi această hoinăreală a intelectului, întrerupeţi liniştea nopţii şi evadaţi în lectura unui

roman bun sau, dacă credeţi că aceasta vă poate ajuta, în lectura unui documentar plicticos.

- Spiritul dvs. zbuciumat simte plăcerea să instige la revoltă. Vă acoperiţi cu un munte de cuvinte absurde dictate, în mare parte, de reaua dvs. credinţă. Nu vreţi să vă daţi seama nici de limitele, nici de greşelile dvs. Felul în care pretindeţi că dvs. sunteţi singurul care posedaţi Adevărul frizează aroganţa şi nu prea are şansa de a plăcea membrilor anturajului dvs.
- Staţi la îndoială, discernământul dvs. pluteşte într-o ceaţă groasă, gândurile vă sunt întunecate de un fel de orbire (din fericire, trecătoare) şi incoerenţa dvs. mintală conduce la o enormă dificultate de a vă exprima liber şi clar.
- într-o altă ordine de idei, se pare că sunteţi prada unei irezistibile atracţii pentru tot ceea ce comportă, cât de puţin, un caracter magic. Atenţie (tot timpul, dar îndeosebi în acest tip de perioadă) să nu vă lăsaţi antrenat în practicarea fără discernământ a fenomenelor paranormale! Judecata dvs., foarte slăbită pentru moment, nu este capabilă să discearnă lucrurile, cel fals de cel adevărat, şi aceasta ar putea să vă pricinuiască mai mult rău decât bine.

Pe planurile dragostei şi vieţii semale

- Sunteţi lipsit cu desăvârşire de spontaneitate şi de imaginaţie. Încercaţi în plus un fel de dorinţă de dominare. Supravegheaţi-vă tendinţa către destrăbălare, libertinaj şi cinism.

Pe plan profesional

- Celor care fac remarci, chiar nensemnate, în glumă, despre lipsa conştiinţei dis. profesionale şi despre absenţa organizării în realizarea sarcinilor dvs., aveţi tendinţa de a le replica într-o manieră de-a dreptul nepoliticoasă cu o lipsă totală de diplomaţie jignitoare şi gratuita. Încercaţi să folosiţi, când vă aflaţi într-o situaţie mai neplăcută, un vocabular mai ales chiar dacă vă călcaţi pe inimă. Învăţaţi să fiţi mai atent în vorbire şi în gesturi şi evitaţi cu orice preţ discuţiile. Mai

devreme sau mai târziu, un comportament puţin mai civilizat vă va aduce beneficii. Nu uitaţi că anumite persoane au o memorie bună şi că nu toată lumea ştie că bioritmul dvs. prezintă o depresie.

- La serviciu, faceţi tot ce vă stă în putere pentru a vă limita la sarcinile care nu necesită concentrare.

De reţinut

- în unul sau mai multe sectoare din viaţa dvs, această perioadă se manifestă prin conflicte şi contraste. Înainte de a vă angaja în discuţii sterile, încercaţi să analizaţi adevăratele dvs. motivaţii, chiar dacă vă este extrem de dificil în asemenea momente.
- îndepărtaţi din gândirea dvs. orice idee de schimbare bruscă. Acţionând prea spontan va fi spre paguba dvs. Aşteptaţi un ciclu intelectual mai favorabil pentru a lua o decizie. Dacă, din contră, trebuie neapărat să vă daţi părerea într-o problemă deosebită, nu vă grăbiţi şi reflectaţi bine!

ZILELE CRITICE

Zilele critice sunt zile de dezechilibru, de destabilizare şi de inconstanţă. Lipsa de armonie (interioară sau exterioară) care domneşte este deranjantă atât pentru dvs. cât şi pentru ceilalţi.

În timpul zilelor critice, trebuie să vă pregătiţi cu mult mai bine decât în orice alt moment – da! chiar mai bine decât în zilele negative –, căci pericolele de a lua decizii negândite şi absurde sunt mai mari ca niciodată.

Este necesară o extremă prudenţă în realizarea tuturor sarcinilor inerente domeniilor respective.

CRITIC / FIZIC

Cuvintele cheie

- Repaus, somn, relaxare.
- Prudenţă în deplasări ca şi în conducerea tuturor tipurilor de vehicule sau în mânuirea uneltelor.
- Dezechilibru al organismului.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- în această perioadă, trebuie să trăiţi viaţa de zi cu zi fără grabă şi mai ales fără revoltă. O oarecare rigiditate fizică vă conduce la pasivitate şi indolenţă.
- Există riscul de răni şi de accidente, mai ales când curba dvs. este descendentă. Fiţi prudent în toate deplasările şi evitaţi sporturile. Dacă munca vă obligă să mânuiţi unelte electrice, să conduceţi vehicule, să aveţi diverse sarcini repetitive, ar trebui să fiţi mai prudent, mai atent decât de obicei.
- Evitaţi să cedaţi ispitei drogurilor, alcoolului şi abuzurilor de orice gen. Pe de altă parte, nu este deloc momentul de a începe un program de condiţionare fizică, chiar dacă credeţi că aceasta v-ar ajuta să depăşiţi această perioadă incomodă care vă dă o stare proastă. Amânaţi începerea acestui program pentru o zi când fizicul dvs. va fi într-o curbă pozitivă. La fel, abandonaţi ideea de a începe un regim alimentar. În starea în care vă găsiţi, riscaţi, inconştient, să vă pedepsiţi singur prin lipsuri care nu vă fac niciun bine şi care vă vor slăbi şi mai mult. Folosiţi mai degrabă o alimentaţie uşoară, dar echilibrată.
- Acordaţi atenţie mesajelor (exprimate prin indispoziţii) pe care vi le transmite corpul dvs. Aceste indispoziţii indică una sau mai multe carenţe şi, tratându-le cu nepăsare, riscaţi să le vedeţi transformându-se în adevărate maladii. Deteriorarea corpului este un proces lent şi fiecare este dator să asculte semnalele de alarmă care sunt indispoziţiile ce revin în mod precis. În prezent, sănătatea dvs. este fluctuantă şi treceţi prin suişuri şi coborâşuri; în cel mai bun caz, ele vă epuizează şi vă destabilizează. Cel mai bun lucru de făcut este să vă odihniţi cât mai mult, aşteptând ca această curbă descendentă să redevină ascendentă.
- în această perioadă, conform temperamentului dvs. şi în funcţie de ascensiunea sau de declinul curbei dvs fizice, aveţi una din următoarele două opţiuni: gesticulaţi până îi ameţiţi pe toţi cei din jur sau leneviţi. În primul caz,

este vorba de o agitaţie frenetică. Trebuie neapărat să vă opriţi puţin. Sunteţi acum, fără îndoială, într-o situaţie în care bomba riscă să explodeze în orice moment. Aveţi nevoie (dacă sunteţi în această stare), de masaje puternice în scopul relaxării musculaturii excesiv contractate. Atenţie! Contribuiţi, prin agitaţia şi nervozitatea dvs., la deteriorarea sănătăţii. Mai ales la nivelul sistemului nervos. Dacă aţi continua aşa, veţi fi rapid condamnat la o depresie nervoasă. Totuşi, imediat ce ciclul va ieşi din curba sa negativă, vă veţi putea relua obiceiurile normale de viaţă şi, în consecinţă, veţi dobândi integral capacitatea dvs. de recuperare, în al doilea caz, vă lipseşte forţa, dar inerţia dvs. este mai potrivită cu îndemnul de urmat în acea zi, de a vă odihni, de a vă opri, şi să nu încercaţi nimic în acel moment. Nu este momentul nici pentru exuberanţă, nici pentru schimbări, nici pentru călătorii, nici pentru deplasări; este timpul pentru nemişcare utilă. Pe de altă parte, trebuie să fiţi atent să nu risipiţi (cum poate doriţi) puţina dvs. energie în aventuri sexuale din care nu veţi obţine niciun pic de satisfacţie şi în niciun caz o fericire durabilă.

— Feriţi-vă de accese bruşte de mânie, repetându-vă, atât de des cât trebuie, că mânia este o foarte rea sfătuitoare.

- Pe planul sănătăţii, încercaţi să rezolvaţi o parte din probleme dormind mai mult, râzând mai mult şi hrănindu-vă mai bine.
- în ceea ce priveşte libidoul dvs., nimic nu merge; viaţa dvs. sexuală este perturbată. Aduceţi-vă aminte că această stare are o durată foarte scurtă.

CRITIC / EMOTIV

Cuvintele cheie

- Nelinişti, îndoieli, dificultăţi în a face o alegere, a lua o decizie.
- Libido inconstant, fragil, vulnerabil, redus, în „.: – în – ivD sfbran *bo* untiei. stabil, fluctuant”. r”… inif). R-brfifqnrrr

- Frivolitate, inutilitate.
- Capriciu, tendinţă spre extravaganţă, comedie, pozne, ştrengării.
- Frământări, iluzii, fantezie.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- Perioadă de îndoieli şi de incertitudini. Tot ce se poate spune este că sunteţi într-o dispoziţie schimbătoare. Aceasta vă incomodează, deranjându-i şi pe membrii din anturajul dvs. care nu ştiu bine cum să reacţioneze în faţa instabilităţii, susceptibilităţii şi tendinţei dvs. spre melodramă.
- Comportamentul dvs. se aseamănă cu o toană. Totuşi, ştiţi bine că nu este vorba despre aşa ceva.

Poate că vă simţiţi ameninţat, că frica vă consumă, că presimţiţi un pericol. Credeţi (poate îndreptăţit) că sunteţi victima clevetirilor şi vorbelor mincinoase; lăsaţi să se vorbească, lăsaţi să treacă această zi critică, dar păstraţi totuşi cea mai mare discreţie în manifestări şi în dezvăluirea secretelor dvs. în realitate, sunteţi, fără îndoială, victima descurajării şi, indirect, vă simţiţi foarte vulnerabil la părerile altora. Lipsa de stimă de sine pe care o resimţiţi în prezent vă conduce la autodepreciere şi este responsabilă de schimbările dvs. frecvente de dispoziţie.

- Vă este greu să suportaţi viaţa de zi cu zi şi deplângeţi faptul că nevoia dvs. de tandreţe şi afecţiune nu este împlinită. Cine ştie? De fapt aveţi dorinţa să vă mutaţi, să călătoriţi, să vă exilaţi... sau chiar să vă transformaţi existenţa care vă evocă un fel de mâncare fără sare şi fără gust. Înfrânaţi-vă puţin această poftă. Da! probabil aveţi toate instrumentele necesare pentru a opera această transformare dorită, dar ar trebui neapărat să nu vă grăbiţi luând o decizie într-o perioadă emotivă nepotrivită.
- Nici pe plan profesional nu estre momentul pentru o schimbare. Cu toate frustrările pe care vi le provoacă munca, înarmaţi-vă cu răbdare şi nu luaţi, acum, vreo decizie definitivă, căci accă-ştă ar fi lipsită inevitabil de obiectivitate.

- Aceeaşi recomandare şi în planul dragostei: nu trebuie luată astăzi nicio decizie iremediabilă, de altfel, în nicio perioadă neplăcută. În plus, trebuie să nu aveţi încredere în libidoul dvs. şi să vegheaţi să nu cedaţi din impulsivitate unor simple tentaţii fizice. Trebuie să învăţaţi, pentru că acest tip de perioadă revine la fiecare 28 de zile, să faceţi selectarea dorinţelor dvs., să stabiliţi codul dvs. moral şi să-l respectaţi. Zilele critice, pe plan emotiv, au tendinţa să nască, între persoanele de sex opus, sentimente puternice, dar trecătoare. De aici pericolul de a lua, în aceste momente, decizii dictate mai mult de pasiune decât de raţiune.
- Pe plan financiar, atenţie! enu cedaţi ispitei de a face cheltuieli excesive, dictate mai ales de nevoia de a face nebunii, de a vă uita frustrările, de a vă defula.
- Perioada critică / emotivă este o perioadă în care toate schimbările sunt posibile, într-un sens ca şi în celălalt. O perioadă în care ezitările se înmulţesc rapid, în care alegerea între două opţiuni solicită o obiectivitate care vă lipseşte, în care apare alternativa de a continua drumul actual sau de a vă asuma riscul schimbării drumului. Şi această alternativă revine fără încetare, la fiecare 28 de zile, ca o muscă care tot revine să se atingă de o pată de miere.

  se.
- Pe scurt, într-un domeniu sau în altul, şi pentru a vă evita prejudiciile, întârziaţi orice acţiune care nu este dictată decât de un dezechilibru emotiv. Nu acţionaţi, aşteptând revenirea emoţiilor armonioase.
- în concluzie, în această zi suferiţi de o mare vulnerabilitate emotivă şi singura lumină vizibilă pentru dvs. este o flacără mică ce arde în dvs., şovăielnică desigur, dar eternă, semănând cu focul alchimistului. Pentru că vă aflaţi într-o situaţie de sfârşit de ciclu, cu atât mai mult să aveţi grijă să aşteptaţi pur şi simplu să treacă timpul. Dacă mergeţi spre o curbă descendentă, atunci trebuie să vă aşteptaţi ca această stare sufletească să dureze ceva mai mult. Din contră, dacă

mergeţi spre o curbă ascendentă, atunci veţi vedea că drumul d-s. vee luminează din nou.

CRITIC / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- Dezechilibru cerebral, dificultate adesea extremă în a lua decizii.
- Probleme de concentrare, de analiză, de înţelegere, de asimilare.
- Ilogism, incoerenţă, nesocotinţă.
- Lipsă de imaginaţie, contradicţie, anticonformism.
- Căutare conştientă a echilibrului.
- Nenumărate întrebări interioare.
- Conştientizarea trecerii timpului, nevoia de a se inspira din cunoştinţele persoanelor în vârstă.
- Perioadă de meditaţie şi de reflecţie, în singurătate şi seninătate.
- Reflexii asupra trecutului, prezentului şi viitorului, reflexie asupra insecurităţii materiale.
- Blocaj momentan în evoluţie şi dezvoltare.
- Reîntoarcere, adesea, la credinţă şi la rugăciune.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- Pe plan profesional, pentru moment, ţineţi în frâu dorinţa de a vă schimba ocupaţia şi acordaţi-vă puţin timp înainte de a lua o decizie, cu scopul de a vă permite să examinaţi situaţia cu toată obiectivitatea cuvenită. Legaţi-vă fedeleş în mod conştient impulsivitatea şi nu acţionaţi într-un mod nesăbuit. Pentru orice propunere de promovare sau pentru orice propunere de asociere, ar trebui să cereţi un timp de gândire. Dificultatea este că astăzi vă aflaţi într-o situaţie pe care nu o puteţi stăpâni. Ar trebui, chiar dacă aceasta v-ar displăcea total, să vă arătaţi mai docil, supunându-vă imperativelor, care sunt în afara controlului dvs. Situaţia este trecătoare; este suficient să aveţi răbdare şi să vă păstraţi încrederea.
- în această zi critică, codul dvs. moral este puţin confuz şi vă este greu să-l puneţi în ordine. Această confuzie vine fără îndoială din faptul că trăiţi o perioadă de

întrebări. Poate că v-ar plăcea să lăsaţi ceva în urma dvs. în această lume... Poate că sunteţi irezistibil atras de lucruri din trecut, de studiul şi înţelegerea tradiţiilor ancestrale, a datinilor şi obiceiurilor strămoşilor noştri... Orice ar fi, dacă aceasta vă interesează, luaţi în serios dorinţa de a vă reîntoarce la studii, dar cântăriţi bine pro şi contra unei astfel de decizii înainte de a face marele pas. Şi în ciuda acestei profunde atracţii pe care trecutul o exercită asupra dvs., nu pierdeţi din vedere că trebuie să priviţi spre viitor.

- în privinţa ambiţiei, fiţi mai modest şi mai ponderat. La muncă, nu sunteţi punctual, nu vă adaptaţi uşor, nu sunteţi perspicace, nu aveţi coerenţă în vorbire, nu sunteţi conciliant. Nu fiţi atât de încăpăţânat, căci aceasta ar putea duce la un conflictijuridiG. îFaceţis mai degrabă câteva concesii. Şi la naiba! arătaţi puţină compasiune pentru celălalt.
- în prezent, instabilitatea dvs. intelectuală provoacă multe reflecţii sterile şi vă îndeamnă, în cel mai rău caz, către abuzuri de putere. Vă simţiţi copleşit de prea numeroase responsabilităţi. De ce vă încăpăţânaţi să nu delegaţi responsabilitatea? Şi apoi, de ce să nu luaţi cu puţin spirit şi cu puţin umor disputele care apar astăzi în anturajul dvs? Cea mai bună metodă de a dezamorsa aceste situaţii este de a găsi în dvs. capacitatea de a râde puţin şi de a vă lua ceva mai puţin în serios. Faptul de a vă împărtăşi punoştinţele sau de a pleca urechea la cineva care are nevoie vă va ajuta să traversaţi mai uşor această zi critică.
- Decât să faceţi o mare cheltuială fără să gândiţi, mai degrabă preocupaţi-vă de echilibrarea bugetului dvs.
- în această zi critică, aveţi impresia că a sosit timpul să vă reglaţi viaţa. Dar atenţie! Această analiză nu va fi valabilă dacă este făcută în perioada negativă sau critică, pentru că nu beneficiaţi în acest moment de obiectivitatea necesară unui asemenea demers. Ora bilanţului ar trebui să fie într-un moment pozitiv şi obiectiv. Dacă doriţi într-adevăr să analizaţi valorile şi

credinţele dvs., atunci faceţi acest lucru luându-vă timpul de a analiza forţele şi slăbiciunile dvs. Menţineţi unele şi încercaţi să vă eliberaţi de celelalte. În plus, feriţi-vă de gândurile triste despre trecut. Evitaţi reflecţiile asupra morţii şi meditaţi mai degrabă asupra necesităţii, pentru fiecare fiinţă umană, de a avea ca scop dobândirea înţelepciunii.

- în capul dvs., în acest moment, este haos. Aveţi impresia că sunteţi într-un impas; sunteţi plin de îndoieli, incertitudini, ezitări şi aveţi multe dificultăţi de a discerne viitorul. Vă este greu să raţionaţi şi să nu ţineţi cont de bârfă al cărei obiect vă credeţi.
- Daţi-vă seama de latura dvs. anarhică şi de lipsa de perseverenţă. Încercaţi să analizaţi, cu calm, motivaţiile dvs. profunde privind aspectele *dragoste* şi *profesiune* ale vieţii dvs. Refuzaţi să fiţi părtaş la minciuni, înşelătorii sau trădare. Nu luaţi nicio decizie, starea dvs. nefiind favorabilă pentru aşa ceva; amânaţi pe mai târziu orice idee de asociere, în dragoste sau în profesie, şi limitaţi-vă la a gândi mai întâi. Cuvintele şi faptele dvs. sunt într-adevăr în armonie cu dorinţele dvs. profunde? Sunteţi rezonabil în tot ce aşteptaţi de la dvs? Din cauza unor ambiţii profesionale, nu sunteţi pe cale de a trece pe lângă esenţial? Imediat ce reţi putea răspunde la aceste întrebări, veţi putea să luaţi în serios o promovare sau o relaţie sentimentală stabilă şi durabilă.

— Singura decizie care vă este sugerată este de a rezolva problemele astăzi şi de a nu le lăsa niciodată să se acumuleze.

CAPITOLUL 4
METODE DE CALCUL

Interpretarea sau, dacă preferaţi, traducerea ciclurilor şi a fazelor bioritmice în emoţii şi reacţii, nu ţine deloc de magie, şi practica sa nu solicită decât foarte puţine aptitudini deosebite.

Prima: a fi capabil să folosească un calculator sau să-şi facă singur calculele. Dar prima aptitudine nu este

necesară dacă dispuneţi de un ordinator şi o legătură Internet, pentru că numeroase site-uri le pun acum la dispoziţia dvs., şi aceasta gratuit, ferestre unde nu aveţi decât de introdus data dvs. de naştere pentru a vă cunoaşte curbele bioritmice. (Introduceţi „bioritmui în motorul dvs. de cercetare, şi navigaţi pe câteva site-uri. Le veţi găsi uşor.)

A doua: să aveţi un minimum de perseverenţă, căci decodajul bioritmului necesită totuşi puţină practică înainte de a deveni un instrument fiabil şi eficace. Ar trebui să aveţi răbdarea de a descoperi diferitele faţete ale acestui studiu, pentru a aprofunda şi analiza experimentele dvs. Iniţierea în bioritrnie este la fel ca oricare alt tip de ucenicie. Trebuie să exersaţi, să observaţi, să luaţi notiţe pentru a ajunge să asimilaţi preceptele şi să le integraţi în viaţa dvs. de zi cu zi.

La fel cum o singură privire pe geam vă este în general suficientă pentru a şti ce temperatură este afară, tot aşa veţi fi repede în măsură, printr-o observaţie constantă a curbelor bioritmice, să ghiciţi vremea care va fi în corpul dvs., în inima dvs. şi în capul dvs., 24 de ore din 24.

A treia şi ultima aptitudine, dar nu cea mai puţin importantă: să te analizezi pe tine însuţi, reacţiile tale în toate împrejurările. Este vorba în fapt de a învăţa să vă cunoaşteţi şi să vă recunoaşteţi slăbiciunile, vulnerabilitatea, limitele şi lacunele. Dar în egală măsură forţele, capacităţile, abilităţile, talentele, nivelul dvs. de hotărâre, pe scurt, să învăţaţi să cunoaşteţi şi să recunoaşteţi toate aceste „nimicuri” care, în definitiv, compun o personalitate unică cu reacţii şi reflexe unice.

Pentru a face aceasta, dacă nu cunoaşteţi deja aceste mici secrete care fac din dvs ceea ce sunteţi, ar trebui să învăţaţi să vă precizaţi automatismele, reflexele (elementare, involuntare sau condiţionate); să studiaţi în ce situaţie luptaţi, rezistaţi, vă apăraţi.

vă lăsaţi învins, opuneţi rezistenţă, stagnaţi, regresaţi, vă imobilizaţi, acţionaţi. Ar trebui să învăţaţi să discerneţi tot ce are puterea de a vă influenţa, de a provoca repercusiuni, a cauza şocuri, ricoşeuri sau de a cauza consecinţe.

Pe de altă parte, pentru a vă cunoaşte mai bine căutaţi să fiţi suficient de modest pentru a cere membrilor anturajului dvs. în care aveţi încredere – angajându-vă ca niciodată să nu le păstraţi ranchiună pentru sinceritatea lor sau să vă supăraţi – să vă vorbească despre imaginea pe care o au despre dvs. în timpul diferitelor dvs. faze bioritmice. Notaţi comentariile lor în jurnalul dvs. de bord (a se vedea capitolul 5) şi ţineţi cont de ele cu sinceritate, repetându-vă, la nevoie (căci ceea ce veţi auzi nu va fi întotdeauna plăcut), această veche maximă chineză care afirmă că „Numai cu ochii celorlalţi îţi poţi vedea bine propriile defecte”.

INFORMAŢII PRACTICE

Era bioritmică

O eră birotmică durează 58 de ani şi 67 de zile (deci în jur de 21.251 de zile). După această perioadă, curbele bioritmice care v-au jalonat drumul în tot acest timp îşi reîncep arabescurile, repetând aceleaşi figuri care au fost ale dvs. de la naştere.

În cursul unei ere bioritmice, veţi trece prin: – 4006 zile critice simple (adică una singură din curbele dvs. va fi pe punctul de trecere între pozitiv şi negativ); deci aproximativ o dată la fiecare 5 zile;

- 312 zile critice duble (adică două din curbele dvs. vor fi pe punctul de trecere între pozitiv şi negativ); deci o dată la fiecare 68 de zile;
- 8 zile critice triple (adică trei curbe ale dvs. vor fi pe punctul de trecere între pozitiv şi negativ).

Decalajul orar

Dacă faceţi curbele dvs. bioritmice pentru o perioadă trăită în Canada, dar dvs. sunteţi născut într-o ţară unde există de exemplu un decalaj orar de 12 ore, atunci trebuie să decalaţi curbele dvs. cu aceeaşi perioadă de timp.

Curbe ascendente şi descendente

Ritmurile biologice sunt trasate sub formă de curbe grafice pentru a fi mai uşor citite, Din păcate, aceasta conduce la părerea că, în fazele pozitive şi negative există „trepte11. Este în totalitate fals. Nu există curbă ascendentă *mai ascendentă,* nici curbă descendentă *mai descendentă* o perioadă pozitivă este pozitivă, nici mai mult nici mai puţin, şi o perioadă negativă este negativă.

METODE DE CALCUL

Pentru a calcula ritmurile dvs. biologice, este suficient să folosiţi pas cu pas una sau alta din următoarele metode. Fiecare este ilustrată printr-un exemplu. Pentru a fi sigur că aţi înţeles bine, verificaţi pe măsură ce ajungeţi la aceleaşi rezultate cu cele prezentate în paginile următoare.

NOTE

1. Veţi găsi toate tabelele indicate în calcul şi în explicaţiile de mai jos la sfârşitul cărţii.

Veţi vedea, de asemenea, în anexe, modele pentru a vă ajuta să trasaţi curbele dvs. bioritmice personale.

METODA X

- Să luăm exemplul Monicăi, care s-a născut la 27 aprilie 1957. Ea a împlinit deci 42 de ani în aprilie 1999. Ea vrea să-şi cunoască ciclurile bioritmice pentru 21 decembrie 1999.

Etapa 1: A se vedea tabelul nr. 1 (la pag. 121) pentru a afla numărul de zile pe care le-aţi trăit, numărând anii compleţi.

- în exemplul nostru, Monica a trăit 42 de ani întregi (de la 27 aprilie 1957 la 27 aprilie 1999). Rezultatul: 15.330 de zile.

Etapa 2: A se vedea tabelul nr. 2 (la pag. 125) pentru a afla numărul de ani bisecţi care s-au scurs de la **naşterea dvs., şi adăugaţi acest număr la rezultatul precedent.**

- **în exemplul nostru, au existat 10 ani bisecţi: 1960 – 1964 – 1968 – 1972 – 1976 – 1980 – 1984 – 19881992 – 1996.**

Rezultatul: 10 zile + 15.330 zile = 15.340 zile.

Etapa 3: A se vedea tabelul nr. 3 (la pag. 126) pentru a afla numărul de zile care s-au scurs de la ultima dvs. aniversare până la ziua studiată.

- **în exemplul nostru: de la 27 aprilie 1999 la 21 decembrie 1999. Pentru a putea calcula, în tabelul nr. 3 notaţi numărul de zile corespunzând lui 21 decembrie şi scădeţi numărul de zile corespunzând datei aniversării.**
- **în exemplul nostru: la 21 decembrie: 355 de zile; la 27 aprilie: 117 zile: 355 – 117 = 238 de zile. Monica a trăit deci, de la ziua aniversării sale până la data studiată, 238 de zile, care trebuie adăugate la totalul etapei 2.**

Rezultatul: 238 + 15.340 = 15.578 de zile.

Etapa 4: Acum, pentru a afla unde vă găsiţi faţă de fiecare din cicluri, trebuie să împărţiţi totalul de zile trăite la numărul de zile cât durează fiecare ciclu.

- **în exemplu nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci a trăit 677 de cicluri fizice complete (15.578 împărţit la 23 [durata unui ciclu fizic] = 677).**

677 cicluri x 23 de zile = 15.571 zile // 15.578 zile – 15.571 zile = 7 zile. La 21 decembrie, Monica este la a 7-a zi a ciclului ei fizic, adică într-o fază pozitivă.

Ciclul fizic este:

- **critic la ziua 0;**
- **pozitiv de la ziua 1 la ziua 11 *Vi!***
- **critic de la ziua 11 *lA* la ziua 12 *în!***
- **negativ de la ziua 12 *Vi* la ziua 22.**

- **în exemplul nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci 556 de cicluri emotive complete (15.578 împărţit la 28 [durata unui ciclu emotiv] = 556). 556 cicluri x 28 de zile = 15.568 zile // 15.578 zile – 15.568 zile = 10 zile. La 21 decembrie, Monica este la 10-a zi a ciclului său emotiv, adică într-o fază pozitivă.**

Ciclul emotiv este:

- **critic la ziua 0;**
- **pozitiv de la ziua 1 la ziua 13;**
- **critic la ziua 14;**
- **negativ de la ziua 15 la ziua 27.**

♦ **în exemplu nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci 472 de cicluri intelectuale complete (15.578 împărţit la 33 [durata unui ciclu intelectual] = 472.472 de cicluri x 33 zile = 15.576 zile // 15.578 zile15.576 zile = 2 zile. La21 decembrie, Monica este în a 2-a zi a ciclului său intelectual,** adică într-o fază pozitivă, dar ea tocmai a traversat o zi critică.

Ciclul intelectual este:

- critic la ziua 0;
- pozitiv de la ziua 1 la ziua 15 *Vz!*
- critic la ziua 15 *Vi* la ziua 16 Vă;
- negativ de la ziua 16 *Vi* la ziua 32.

Pentru această a doua metodă, trebuie să utilizaţi tabelele nr. 4, 5 şi 6 (la pag. 127, 132 şi 148).

Să luăm exemplul lui Samuel, născut la 8 iulie 1983, care vrea să cunoască curbele sale biortimice pentru 7 ianuarie 2000.

Etapa 1: Consultaţi tabelul nr. 4 şi notaţi cele trei numere care apar în dreptul anului de naştere.

— În exemplul nostru: Samuel s-a născut în 1983.

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL 1983 21 2 31

Etapa 2: La aceste numere trebuie să adăugaţi numerele din tabelul nr. 5 care corespund datei de naştere. Samuel s-a născut la 8 iulie.

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL 1983 21 2 31

8 iulie 20 9 11

Total parţial1 41 11 42

Etapa 3: Trebuie adăugate numerele care corespund lui 1 ianuarie al anului de cercetare, în acest caz, anul 2000. (tabelul 6)

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL Total parţial1 41 11 42

1 ian. 2000 1 19 * 7

Total parţial2 42 30 49

Etapa 4: Trebuie apoi adăugat la total parţial2 numărul de zile pentru a ajunge la data cercetată. În cazul prezent, Samuel vrea să cunoască curbele sale pentru 7 ianuarie. Trebuie deci adăugate 6 zile la totalul fiecărui ciclu.

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL Total parţial2 42 30 49

+ 6 zile 6 6 6

Total parţial3 48 36 55

Etapa 5: Acum trebuie scăzute din aceste totaluri numerele echivalente ciclurilor complete. De exemplu, numărul 48 al ciclului fizic, trebuie să i se scadă 46, adică numărul de zile care trebuie pentru a termina două cicluri fizice (aici este vorba de o metodă de calcul fiabilă); trebuie să se scadă 28 din ciclul emotiv şi 33 din ciclul intelectual.

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL Total parţial3 48 36 55

— 46 28 33

Total 2 8 22

Rezultate: Samuel este într-o fază pozitivă pentru ciclurile fizice (ziua a 2-a) şi emotivă (ziua a 8-a), şi negativă (ziua a 22-a) pentru ciclul intelectual.

CAPITOLUL 5
JURNALUL DE BORD

Ţinerea unui jurnal de bord, în bioritmie, pleacă de la acelaşi principiu ca ţinerea unui jurnal al viselor şi se aseamănă în mod straniu unui jurnal intim, pentru că el devine, pe termen scurt, martorul vieţii de zi cu zi. Scopul său este să vă facă să aflaţi în ce punct sunteţi (sau nu sunteţi) sensibil diferitelor ritmuri ale corpului dvs. Dacă sunteţi, atunci nu e nicio problemă! Dacă nu sunteţi, atunci acest jurnal vă poate ajuta să deveniţi.

Primul pas de făcut este de a vă procura un caiet şi să vă scrieţi, sus pe pagină, data zilei respective.

Fiecare zi va fi împărţită în trei părţi, mai mult sau mai puţin egale, pentru că veţi nota, pentru fiecare din

aspecte (fizic, emotiv şi intelectual), ce aţi făcut şi cu ce rezultate.

Iată cum ar arăta (pe scurt) o pagină din acest jurnal de bord.

12 decembrie 1999

FIZIC: Am mers pe jos la centrul comercial; m-am întors puţin obosită, dor fericită. Am o figură sănătoasă şi mă simt bine.

EMOTIV: Am trimis astăzi o scrisoare plină de prostii la firma X. Am întâlnit-o pe doamna Vecina Mea şi i-am spus că noaptea, câinele ei mă împiedică să dorm. Ea s-a scuzat. I-am spus că aş face orice şi că dacă aş avea o armă, javra ei ar sfârşi-o rău.

INTELECTUAL: Am citit două romane siropoase.

Simpla interpretare a acestei pagini poate să ne dea informaţii asupra stării acestei persoane.

Eu aş spune că în acea zi, pe plan psihic, se afla într-o fază pozitivă. De ce? Probabil pentru că într-o fază negativă sau critică, această persoană ar fi luat un taxi sau, mai rău, nici măcar nu ar fi făcut cumpărături…

Pe plan emotiv, era fără îndoială într-o fază critică. Reacţiile sale mai mult decât negative dovedesc acest fapt.

Pe plan intelectual, era în mod sigur într-o fază pozitivă. A redactat o scrisoare şi a citit două romane.

Faptul că scrisoarea este una stupidă şi că aceste cărţi sunt siropoase întăresc ideea unui aspect emotiv critic.

Astfel, în faţa unei asemenea pagini, eu aş fi scris:

FIZIC: pozitiv

EMOTIV: critic

INTELECTUAL: pozitiv

La aceasta serveşte un jurnal de bord: să verifici, trăind şi simţind, curbele imuabile.

Faceţi acest exerciţiu timp de o lună, trasaţi curbele plecând de la constatările dvs., apoi desenaţi adevăratul traseu al curbelor dvs. bioritmice pentru aceeaşi perioadă. Comparaţi-le!

Căpătând experienţă, veţi ajunge să vă cunoaşteţi

mai bine şi să determinaţi cu exactitate dacă eraţi într-o fază pozitivă, negativă sau critică în cursul unei cutare sau cutare zi.

După puţin timp, aruncând o privire pe curbele dvs., veţi şti mai bine ce comportament merită să adoptaţi într-o situaţie dată.

CAPITOLUL 6

CELE 27 DE COMBINAŢII

Fiinţa umană, cea care se vede, cea care se percepe, este suma tuturor experienţelor sale trecute; este rezultatul însumării numeroaselor caracteristici şi particularităţi care fac din ea ceea ce o diferenţiază de vecinul ei. Fiecare fiinţă umană are propria sa scară de valori, gusturi, dorinţe, ambiţii, calităţi şi defecte, viaţa ei lăuntrică, masca, armura şi iluziile ei.

Fiecare persoană este constituită dintr-un amalgam de trăsături de caracter care fac din ea o fiinţă unică, intrinsecă. A se cunoaşte într-adevăr pe sine, a şti de ce este adoptat un anumit comportament mai degrabă decât un altul, de ce nu se reuşeşte să se facă un anumit lucru, a înţelege comportamentele personale şi pe cele ale altora, cine nu a visat la acest lucru? Şi apoi, datorită acestei înţelegeri, să devii capabil să eviţi certurile stupide, conflictele de orice gen, judecăţile severe sau gratuite, luptele inutile; a nu se mai simţi continuu în concurenţă cu ceilalţi, şi a avea încredere în sine, acesta este, în epoca noastră, scopul vizat de mulţi bărbaţi şi femei, dornici de cunoaşterea de sine.

Bioritmul vă oferă această posibilitate prin biologia corpului, încă o dată, n-ar trebui să pierdeţi din vedere că interpretarea celor 27 de configuraţii bioritmice posibile, pe care le veţi găsi mai jos, vă este prezentată cu titlu de îndrumare. Ţine de dvs. să adăugaţi aici reacţiile care vă sunt proprii şi pe care vi le descoperiţi în faţa evenimentelor particulare, sau de a le elimina pe cele care nu vă privesc. De asemenea, depinde de dvs. să determinaţi prin ce mijloace veţi ajunge să faceţi faţă circumstanţelor negative şi perioadelor triste sau să

obţineţi profitul maxim din condiţiile favorabile şi conjuncturile fericite.

În decodarea curbelor dvs. bioritmice, fiţi atent să nu închideţi fiecare din perioadele de 24 de ore în modele constrângătoare; din contră, să aveţi o vedere mai largă, o viziune globală încercând să desprindeţi o tendinţă generală între ziua de ieri, ziua prezentă şi ziua de mâine.

LEGENDĂ

— F *pozitiv*

— *Negativ* x critic

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / POZITIV / POZITIV

FIZIC: + energie, rezistenţă

EMOTIV: + bună dispoziţie, optimism

INTELECTUAL: + agerime, perspicacitate

O zi perfectă pe toate planurile. Sunteţi în formă, şi aceasta în toate domeniile. Sunteţi într-o dispoziţie bună, optimist cât se poate, cu multă energie, atât fizică cât şi mintală, pe scurt sunteţi într-o formă splendidă.

Toate simţurile dvs. sunt treze; aveţi sclipiri de geniu şi o intuiţie ieşită din comun; beneficiaţi de o luciditate extremă şi aveţi dorinţa de a învinge. Încrederea în sine, vitalitatea şi agerimea mintală ating culmi. Profitaţi de acest fapt!

Orator de prim rang, în această zi faceţi o bună combinaţie între elocvenţă, profunzimea gândirii şi fineţea spirituală, spre marea plăcere a membrilor anturajului dvs.

Şansele dvs. de a avea succes într-o competiţie sportivă sau intelectuală sunt considerabile.

Emoţiile dvs. sunt pozitive, dar fără exaltare, pentru că ele sunt stăpânite perfect de un spirit logic şi echilibrat.

O zi care trebuie trăită din plin. Implicaţi-vă şi faceţi tot ceea ce doriţi pentru că totul este permis.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / POZITIV / NEGATIV

FIZIC: + dinamism, forţă

EMOTIV: + pozitivism, extraversiune

INTELECTUAL: – absenţa reflecţiei, spirit de

contradicţie în general, această zi este bună atâta timp cât folosiţi energia dvs. fizică în activităţile care nu implică mari responsabilităţi, nici să fiţi vigilent sau metodic. În perioada de recuperare intelectuală, n-aveţi niciun chef să vă bateţi capul. Nu căutaţi, mai ales, să provocaţi discuţii cu partenerul dvs. în dragoste pentru că nu sunteţi în stare să participaţi cu bună credinţă şi nici cu înţelegere la acest fel de discuţii.

Oferiţi-vă clipe plăcute, fiind atent totuşi să nu risipiţi resursele dvs. energetice în aventuri sexuale fără urmări. Cum emoţiile dvs. domină raţiunea, încercaţi să limitaţi activităţile zilei la gesturi care nu cer decât energie fizică şi emoţii pozitive.

— 1 –

Dacă munca dvs. este intelectuală, vi se va părea, fără îndoială, că ziua e lungă, presat cum sunteţi să părăsiţi biroul pentru a vă distra cu prietenii sau pentru a vă defula într-un centru sportiv.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV	**/ POZITIV**	**/ CRITIC**
FIZIC:	*	vigoare, acţiuni, mişcări
EMOTIV:	*	pozitivism, extraversiune
INTELECTUAL:	**X**	dezechilibru cerebral, incoerentă

Astăzi, ar trebui să fugiţi ca de dracul de tot ceea ce ţine de domeniul cerebral. Trebuie evitate toate situaţiile care necesită luarea unei decizii (cumpărare, vânzare, despărţire amoroasă, demisia de la serviciu) sau care solicită chiar un minimum de concentrare, analiză sau imaginaţie (elaborarea bugetului, redactarea unui raport, selectarea conturilor de plătit), căci riscaţi să luaţi numeroase hotărâri greşite.

Principala problemă apare din faptul că, forma dvs. fizică şi emotivitatea fiind amândouă în creştere, aveţi

tendinţa să luaţi decizii nesăbuite pentru că în această zi vă lipseşte total obiectivitatea.

Aveţi tendinţa de a vă încăpăţâna într-un mod excesiv dar, din fericire, respectul dvs. pentru celălalt, dublat de un mare entuziasm, vă va face, fără îndoială, să vă daţi seama de propriile dvs. contradicţii. Cu puţină şansă şi bunăvoinţă, veţi ajunge poate chiar să râdeţi de comportamentul dvs. cel puţin paradoxal.

Astăzi ar fi important să vă faceţi timp pentru un bilanţ al vieţii dvs., cu scopul de a vedea unde vă aflaţi pentru a fi capabil, în câtva timp, să decideţi spre ce vă orientaţi.

Combinaţia	*Rememorarea cuvinte cheie*	*câtorva*

POZITIV / NEGATIV / POZITIV

FIZIC:	+ vitalitate, ardoare	
EMOTIV:	— Negativism, proastă dispoziţie	
INTELECTUAL	+ creşterea puterii mintale.	
	logică	

În această zi trebuie să reuşiţi să raţionalizaţi tot ceea ce ţine de domeniul sentimentelor. Cel mai bine ar fi, bineînţeles, să evitaţi tot ce conţine, oricât de puţin, un caracter emotiv.

Zi perfectă pentru treburile manuale care necesită forţă şi capacitate de îndurare, dar trebuie să fiţi în stare să vă controlaţi agresivitatea latentă şi să vă stăpâniţi nerăbdarea.

Zi ideală deopotrivă pentru a vă apuca de treburi etichetate „hârţogărie”, toate categoriile amestecate. Aveţi energia mintală şi fizică necesare pentru a duce la bun sfârşit orice activitate care necesită aptitudini de analiză, selecţionare, redactare şi studiu. Totuşi, nu vă apucaţi de întocmirea unei scrisori de dragoste sau de ruperea unei

legături, pentru că hiperemotivitatea dvs. vă va face să scrieţi lucruri pe care le veţi regreta.

În acelaşi fel, dacă trebuie să luaţi cuvântul în public, aveţi grijă să vă cântăriţi bine cuvintele şi să rămâneţi în domeniul cerebral, pentru că un discurs cu caracter emotiv nu va putea fi nici obiectiv şi nici raţional; nu ar putea să exprime într-adevăr gândirea dvs. profundă pentru că momentan sunteţi victima unui plictis afectiv.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / NEGATIV / NEGATIV

FIZIC: + putere instinctivă, vioiciune

EMOTIV: – hiperemotivitate, lipsă de in credere în sine

INTELECTUAL: – absenţa interesului, a punerii în practică, a atenţiei

Zi pe parcursul căreia doar fizicul pare să răspundă convenabil, adică pozitiv, stimulilor exteriori. Veţi avea, în consecinţă, o mare dorinţă de mişcare, de realizare a treburilor, de a vă obosi fizic. Totuşi, în orice veţi începe, veţi fi lipsit fie de perseverenţă pentru a vă continua ideile, fie de tenacitatea de a duce la bun sfârşit o activitate, fie de creativitatea de a continua un proiect început.

Atenţie! Veţi avea fără îndoială tendinţa de a vă lansa în activităţi dezordonate, a vă risipi, a alerga în dreapta şi-n stânga fără a termina niciodată ceva. Aveţi, de asemenea, tendinţa să riscaţi, să luaţi hotărâri nesăbuite sau emoţionale şi să daţi frâu liber dorinţelor dvs. sexuale, pentru că, pe acest plan, vă simţiţi viguros şi îndrăzneţ. Fiţi atent să nu faceţi gesturi ale căror consecinţe le veţi regreta curând.

Pe de altă parte, aveţi grijă ca nivelul înalt al formei dvs. fizice să nu transforme simplele discuţii în înfruntări cu membrii anturajului dvs. (familial, amical sau profesional).

Străduiţi-vă să vă recuperaţi forţele pe planurile emotiv şi intelectual şi profitaţi pentru a vă consuma energia într-o activitate manuală obositoare sau repetitivă pentru a permite corpului dvs. să-şi consume energia.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / NEGATIV / CRITIC

FIZIC: + entuziasm, energie, ardoare

EMOTIV: – închidere în sine, iritabilitate

INTELECTUAL: x incapacitate de concentrare şi de analiză

O zi în care numai dinamismul corpului permite înfrumuseţarea perspectivelor, care sunt mai degrabă teme, în aceste următoare 24 de ore. Toate activităţile asociate perspicacităţii sau funcţiilor cerebrale trebuie excluse, ca şi orice discuţie, convorbire sau dezbatere pentru că, în mod obligatoriu, acestea implică fie o participare emotivă, fie o minte limpede sau o elocvenţă clară şi coerentă, de care dvs. sunteţi lipsit în acest moment.

Este una din acele zile în care este cazul să amânaţi pe mai târziu toate luările de decizii. Totuşi, cum planul fizic este pozitiv, este momentul să faceţi o muncă în care să nu fie solicitată decât forţa fizică, energia şi rezistenţa. Bineînţeles, pe parcurs, realizarea acestei munci fizice care nu implică decât corpul dvs. şi care, în consecinţă, lasă drum liber spiritului dvs. pentru a vagabonda acolo unde vrea, vă va conduce fără îndoială la gânduri negative, cu o tentă de autocompătimire. Trebuie neapărat să înlăturaţi în cel mai scurt timp aceste gânduri negative, gândindu-vă la faptul că acestea sunt zămislite de o emotivitate în perioadă de recuperare şi de o intelectualitate în dezechilibru.

Puneţi între paranteze aceste reflecţii amare, angajându-vă să vă gândiţi din nou la toate acestea într-o perioadă emotivă şi intelectuală pozitivă.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / CRITIC / POZITIV

FIZIC: + activitate, impulsivitate, îndrăzneală

EMOTIV: x nelinişti, îndoieli, instabilitate

INTELECTUAL: + imaginaţie, discernământ, spirit de decizie

Dinamizat printr-un intelect şi un fizic la nivel înalt,

aveţi astăzi o mare încredere în dvs. şi în capacităţile dvs. Spiritul fiind clar, lucid şi combativ, vă simţiţi pregătit să realizaţi o grămadă de lucruri şi să duceţi la bun. sfârşit numeroase sarcini neterminate, Vă simţiţi invincibil, dar prudenţă în acţiunile dvs! Purtat de o mare energie şi condus de mari ambiţii, aveţi grijă să limitaţi faptele şi gesturile dvs. la activităţi care nu ţin decât de domeniul cerebral sau strict fizic.

Mai ales, îndepărtaţi din gândirea dvs. orice idee care urmăreşte să regleze, să decidă sau să concluzioneze orice, având o corelaţie emotivă sau afectivă, pentru că instabilitatea ritmului dvs. emoţional provoacă nerăbdare, o tendinţă spre pozne, o emotivitate destul de dificil de controlat şi o mare nervozitate.

Limitaţi acţiunile dvs. la sarcini care necesită simultan o bună rezistenţă fizică şi o vigilenţă cerebrală perfectă, dar neimplicând în niciun fel emoţiile.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / CRITIC / NEGATIV

FIZIC: + curaj, ardoare, încredere în sine

EMOTIV: x instabilitate, vulnerabilitate, capriciu

INTELECTUAL: – nehotărâre, lipsă de maturtate, exces de autoritate

Zi cu un slab dinamism, cu tot ritmul fizic pozitiv. Principala problemă nu e lipsa de energie, ci mai degrabă faptul că această energie este măcinată, slăbită, furată de o capacitate intelectuală deficitară şi o emotivitate instabilă.

Energia fizică disponibilă riscă deci să capete vibraţii negative alcătuite din agresivitate, iritabilitate, revoltă şi nelinişte pentru că, pe de o parte, emoţiile sunt în afara controlului (fiind în dezechilibru) şi că, pe de altă parte, logica, discernământul şi coerenţa strălucesc prin absenţă, spiritul fiind în faza de recuperare.

Cu toate acestea, bineînţeles, aveţi o dorinţă puternică de a vă mişca. Nu ar trebui în niciun caz ca această dorinţă să vă conducă la gesturi pe care le veţi regreta rap: ci şi nici să vă asumaţi riscuri necalculate.

Rezistaţi impulsurilor dvs. dacă acestea vă sugerează că este momentul să reglaţi conturile eu prietenii, cu un partener în dragoste sau profesional sau cu un membru al familiei. Căutaţi mai degrabă să vă consumaţi energia în realizarea unei sarcini repetitive care cere o rezistenţă fizică bună, dar nu necesită nici luarea unei decizii şi nici gândire. Dacă este posibil, realizaţi această sarcină de unul singur.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV *f* **CRITIC / CRITIC**

FIZIC: – + simţ al iniţiativei, vioiciune, energie

EMOTIV *x* nehotărâre, nelinişti, iluzii

INTELECTUAL *x* neînţelegere, ilogism, nesăbuinţă

Astăzi, în această zi dublu critică, ar trebui să cultivaţi acea virtute tradiţională care este răbdarea. Nu sunteţi deloc apt în acest moment (nici emotiv nici intelectual) să faceţi opţiuni sau să luaţi decizii rezonabile.

Tendinţa dvs. de a vă pasiona de nimicuri, cât şi incapacitatea d\s. temporară de a vă concentra asupra unui singur lucru, ar trebui să fie suficient pentru a vă alarma şi a vă face să fiţi calm.

Dacă, în ciuda acestor avertismente asupra pericolului ce vă paşte din cauza unei acţiuni negândite, preferaţi să vă apucaţi în neştire de treburi riscante despre care ştiţi, de fapt, că nu sunteţi în măsură să le apreciaţi riscurile reale, aşteptaţi-vă să pierdeţi. Avertismentul este valabil în egală măsură pentru orice tentativă de reglare a unui conflict. Nervozitatea, iritabilitatea şi lipsa de coerenţă în vorbire riscă să vă facă mult mai mult rău decât bine.

Care-i cel mai bun comportament de adoptat? Păstraţi-vă liniştea, aveţi răbdare şi consumaţi energia dvs. în treburi făcute de unul singur care nu solicită perseverenţă şi pe care le puteţi termina repede.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / POZITIV

---

plictiseală,

FIZIC: descurajare, obo

	seară
EMOTIV: +	moral excelent, creativitate.
INTELECTUAL: +	dragoste forţă de creaţie, perspicacitate

Pentru marii sportivi şi pentru atleţi, această zi poate să pară puţin neplăcută pentru că energia fizică, vioiciunea, vigoarea şi rezistenţa sunt puţin deficitare, organismul fiind în perioada de recuperare. Ideile, proiectele, dorinţele sunt totuşi numeroase, dar corpul nu răspunde solicitărilor inimii şi spiritului.

Optimismul dvs. este puţin domolit de această letargie în care se află corpul dvs. şi care vă face apatic şi fără vitalitate.

Cu toate acestea, cum funcţiile dvs. cerebrale sunt în creştere şi, pe de altă parte, încercaţi un sentiment de bunăstare şi de plenitudine; cum creativitatea dvs. este susţinută de o imaginaţie debordantă; cum sensibilitatea dvs. este dublată de o spiritualitate deosebită; în sfârşit, cum exprimarea orală sau scrisă este puternic favorizată, lăsaţi la o parte astăzi activităţile care necesită consumuri de energie fizică şi profitaţi mai degrabă de energia dvs. mintală şi de marea uşurinţă cu care stabiliţi contacte umane.

Invitaţi-vă prietenii să filosofeze cu dvs. în jurul unei ceşti de cafea sau a unei sticle de vin, dar aveţi grijă să-i avertizaţi dinainte că, pentru că aveţi nevoie de repaus şi de somn, întâlnirea nu va trebui să se prelungească dincolo de limitele permise de corpul dvs. sau, instalaţi-vă confortabil la masa dvs. de lucru şi lăsaţi să alerge, după placul şi fantezia sa, pana dvs. într-un caiet.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / NEGATIV

FIZIC: – vulnerabilitate fizică, inerţie, inactivitate

EMOTIV: + fecunditate, seninătate, intuiţie

INTELECTUAL: – absenţa concentrării şi a prudenţei

O zi în care principalul obiectiv pare a fi căutarea plăcerii sub toate formele sale. Resimţiţi o mare nevoie de a vă manifesta senzualitatea. Sensibil la frumuseţe, artă şi iubire, lăsaţi, în această zi, pasiunea să domine raţiunea. Pentru motive serioasei Nu numai că nu puteţi să vă urmăriţi ideile, dar, în plus, vă simţiţi golit atât fizic cât şi mintal.

Atenţie la intuiţiile dvs. care nu beneficiază, în această zi, de raţionalitatea necesară şi care riscă să se transforme în pseudoviziuni rezultate direct dintr-o imaginaţie excesivă şi fără control.

Fiţi prudenţi în faţa lucrurilor impuse de inima dvs. pentru că aveţi tendinţa, în aceste momente, să cădeţi într-un fel de fanatism orb.

Un minimum de circumspecţie este deci necesară astăzi. Pentru că vă e greu să puneţi ordine în idei şi să rezistaţi la cerinţele simţurilor dvs; pentru că trupul dvs. cere odihnă; pentru că vă simţiţi predispus spre lenevie, de ce să nu vă oferiţi o zi de vacanţă, o zi plină de nimicuri, inutilităţi şi o dulce reverie? Haideţi, o dată nu înseamnă obicei!

Combinaţia. Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / CRITIC

FIZIC: – surmenaj, oboseală, apatie

EMOTIV: + plenitudine, carismă, respect

INTELECTUAL: x imposibilitatea de a lua decizii, anticonformism

O zi care seamănă în mod evident cu cea precedentă, adică firea dvs. emotivă vă conduce în această perioadă. Corpul este obosit, abătut. Raţionamentul este fals din cauza unui dezechilibru psihic care, deşi este temporar, prezintă multe lipsuri periculoase, în special în planul puterii decizionale.

În adevăr, singura hotărâre care vă este stăruitor recomandată să o luaţi este de a amâna categoric luarea oricărei decizii importante.

Acest îndemn este valabil în toate domeniile, dar mai

ales în cel al vieţii profesionale. Totuşi, dacă ar trebui cu orice preţ să luaţi o decizie astăzi, aveţi cel puţin înţelepciunea de a nu o lua singur.

Dificultatea este că un ritm intelectual critic dublat de un ritm fizic negativ are tendinţa de a vă face nervos, anticonformist şi nesăbuit. Într-o asemenea stare de spirit, nu este de mirare că sunteţi împins, în pofida tuturor avertismentelor, să folosiţi prerogativele dvs. pentru a lua decizii singur. Dispuneţi tot timpul, bineînţeles, de liberul dvs. arbitru. Depinde deci de dvs. şi numai de dvs., de a vă asuma consecinţele, de a opta pentru acţiune cu orice preţ sau pentru o amânare temporară.

Comunoiia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / NEGATIV / POZITIV

FIZIC – epuizare, slăbiciune fizică

EMOTV: – deprimare, introversiune, paşi vitate

INTEIECTUAL: + funcţii cerebrale în creştere, creşterea capacităţilor de asimilare

2 i în care toate rotiţele cerebrale ar funcţiona admiiabil, dacă nu ar fi acest fir de praf inoportun generat de un ritm emotiv negativ şi care se traduce printr-o tendinţă spre deprimare şi tristeţe.

Astăzi, pentru că trupul dvs. Îşi încarcă bateriileşi pentru că această perioadă se manifestă cel mai adesea printr-un fel de indolenţă, profitaţi de aceasta pentru a vă conştientiza situaţia.

Instalaţi-vă confortabil, singur şi la adăpost de orice scandal; lăsaţi-vă mintea să treacă în revistă liber evenimentele de ieri şi de astăzi şi faceţi un bilanţ Este momentul de a reflecta asupra viitorului dvs. profesional, de a vă revizui ambiţiile, de a vă redefini scopurile şi obiectivele dvs. Dar atenţie! Fiţi atent şi dirijaţi cu înţelepciune reflecţiile dvs. şi nu permiteţi raţionamentului şi logicii dvs. de a fi dominate de emotivitate. Lăsaţi la o parte în mod conştient toate considerentele emotive. Reflectaţi cu capul fără a lăsa să intervină inima care, în acest moment, nu este în cea mai bună formă.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / NEGATIV / NEGATIV

FIZIC: – lene, apatie, sentiment de gol

EMOTIV: – hipersensibilitate, egocen trism, vanitate

INTELECTUAL: – abuz de putere, critică regativă

Este foarte sigur că în cursul unei zile de acest tip, o persoană este îndreptăţită să suspine. „Mă simt total goală, frântă, epuizată. Toate energiile, fizică, mentală şi emotivă, sunt în faza de recuperare, de regenerare. Vă simţiţi deprimat, şi în aveţi dorinţa de a vedea pe nimeni, nici de a discuta cu oricine ar fi.

Idealul, bineînţeles, pe durata unei asemenea perioade, este incontestabil de a nu face nimic altceva decât să vă odihniţi în calm şi singurătate. Numai că puţini oameni din zilele noastre pot să-şi ofere luxul unui loc retras. Viaţa de zi cu zi, pentru majoritatea dintre noi, implică responsabilităţi şi un minimum de comunicare, indiferent că aceştia sunt colegi de muncă, persoana iubită, copii, prieteni sau membri ai familiei.

Lucrul cel mai bun de făcut este următorul: începeţi ziua ca de obicei, dar nu impuneri nici corpului nici spiritului dvs. un ritm pe care nu este în măsură să-l menţină. Faceţi-vă toate treburile dvs. şi îndepliniţi toate sarcinile mai uşor, mai lent, cu mult calm şi o detaşare voluntară.

Persoanelor care vor face remarci asupra nepăsării şi dezinvolturii dvs. neobişnuite, răspundeţi-le cu calm că mâine totul va merge mai bine.

Combinaţia Remunerarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / NEGATIV / CRITIC

FIZIC: – nevoie de somn, de odihnă

EMOTIV: – încăpăţânare excesivă, revoltă

INTELECTUAL: x contradicţie, incapacitate de asimilare

Zi mai periculoasă decât precedenta pentru că ritmul intelectual este într-o fază critică. Când traversaţi o astfel de zi, veţi suporta în mod sigur inconstanţa unui intelect în dezechilibru. Cel mai mare pericol este fără îndoială cel care rezultă din luarea de decizii care se dovedesc, vai!

mai des ca oricând, necugetate, stângace, imprudente sau inconsecvente.

Totuşi, cum această fază critică este deopotrivă cea în care omul este pradă numeroaselor întrebări interioare şi este în general conştient că raţionamentul său face echilibristică pe o coardă întinsă.

există totuşi posibilitatea, cu ajutorul unei voinţe puternice, de a recăpăta o parte din înţelepciune pentru evitarea unor acţiuni regretabile.

În plus, realizarea sarcinilor care necesită o perspicacitate mentală importantă ar trebui, în mod ideal, să fie amânată pentru un moment ulterior. La nevoie, dacă nu suportă nicio amânare şi niciun răgaz, încercaţi să nu fiţi singurul care poartă întreaga responsabilitate.

Acestea spuse, nu acceptaţi compromisurile dictate numai de dorinţa dvs. de a vă debarasa de inoportuni, pentru că imediat ce veţi reveni la starea dvs „Normală”, veţi regreta amarnic aceste aranjamente făcute prea repede.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / CRITIC / POZITIV

FIZIC: – oboseală, sentiment de gol, vulnerabilitate

EMOTIV: x fragilitate, slăbiciune, instabilitate

INTELECTUAL: + vigilenţă, agerime, înţelegere

Fără energie şi vitalitate, astăzi sunteţi supus ritmurilor discordante.

Pe de o parte, facultăţile dvs. cerebrale au justeţea, precizia şi înlănţuirea unei opere simfonice perfect orchestrate; pe de altă parte, profilul dvs. emotiv evocă mai degrabă o fandară militară al cărei şef de orchestră şi-ar fi rătăci: partiturile.

Sub influenţa unei multitudini de emoţii contradictorii şi periculoase, aveţi tendinţa să întreţineţi pizma, ranchiuna, mânia, animozitatea şi resentimentul în inima dvs., deverită pentru moment o grădină de flori toxice.

Paralel, slavă Domnului! facultăţile dvs. mintale

strălucesc de sănătate şi vă câtu suficient echilibru pentru a ajunge la capătul – cu ajutorul raţionamentului, argumentaţiei (cu dvs. îişivă) şi a calmului – acestei detestabile invazii de sentimente urâte care încearcă să vă scufunde şi să vă antreneze în urma sa.

Pentru a trece de această: i fără prea multe contuzii şi fără a ceda unei gratuie defulări nemotivate asupra celuilalt, singura soluţie este de a vă înhăma la o sarcină intelectuală care în are nicio legătură emotivă şi nu solicită prea mută energie fizică.

Combinaţia Rememerarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / CRITIC / NEGATIV

FIZIC: – oboseală, nevoie de somn, atonie

EMOTIV: x neserioztate, vanitate, diverse tulburări emotive

INTELECTUAL: – lipsă de înţelegere, intoleranţă, îngustime de spirit

O zi mai degrabă dificil de trăit, pe toate planurile, dar în special pe planul emotiv.

Principala problemă, într-o asemenea zi, este că nimic nu pare să poată da un aspect plăcut orelor monotone care trec, care curg, care mor, în ritmul de tic-tac, care lasă în urmă sentimente urâte dificil de alungat.

Cu ajutorul unui dialog interior puternic şi energic (dificil, dar posibil de angajat chiar într-un ritm intelectual negativ), vă va fi permis să ajungeţi la capătul acestei zile fără prea multe pagube.

Dar atenţie! încurajările pe care vi le aduceţi singur trebuie să fie făcute într-o manieră constantă, de-a lungul acestei interminabile zile. Numai cu preţul unei atenţii mărite clipă de clipă veţi putea să ajungeţi la capăt şi să spuneţi: „Misiune îndeplinită1.

Misiune îndeplinită, aceasta înseamnă clar că veţi fi găsit în rezervele dvs. personale suficientă forţă morală (chiar dacă, în acest moment, aceasta este foarte scăzută), pentru a fi capabil să rezistaţi dorinţei de a vă exprima, în gesturi şi în cuvinte, arţagul, îngâmfarea, concupiscenţa, iritabilitatea şi agresivitatea dvs.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / CRITIC / CRITIC

FIZIC: – sentiment de gol, oboseală, epuizare

EMOTIV: x fragilitate, vulnerabilitate, di ficultate de alegere

INTELECTUAL: x blocaj momentan al evoluţiei, reflecţie, interogaţie

Această zi de două ori critică nu prevesteşte în mod invariabil nimic foarte bun şi nici pozitiv. Incapacitatea de a lua unele decizii oricare ar fi ele, vă dă impresia dezagreabilă de a fi hipervulnerabil la orice eveniment şi orice persoană, în plus vă face să vă simţiţi, în faţa acestora, total neputincios, slab şi dezarmat.

Victimă a doua dezechilibre simultane, dvs. nu puteţi nici măcar, vai! să speraţi că trupul dvs. va secreta câteva doze de adrenalină care v-ar debarasa fără îndoială (sau poate) de această impresie insuportabilă de a nu fi decât o paiaţă în mâinile unui mânuitor de păpuşi puţin cam nebun.

Din nefericire, nu aveţi altceva de făcut decât a suporta toate acestea cu stoicism, spunându-vă că 24 de ore trec repede! La sutele de mii de întrebări, pe care probabil vi le puneţi, nu veţi avea răspunsuri decât puţin mai târziu, imediat ce ciclurile dvs. vor fi în ascensiune.

Vă implor, nu cedaţi ispitei (cum veţi avea cu siguranţă dorinţa) de a evada în paradisuri artificiale precum alcoolul, partidele de sex ieftin, drogurile sau medicamentele. S-ar putea să regretaţi amarnic consecinţele.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuv inte cheie

CRITIC / POZITIV / POZITIV

FIZIC: x repaus, somn, pericol

EMOTIV: + optimism, stare bună, sensibilitate

INTELECTUAL: + coerenţă, raţiune, metodă

Având un umor excelent, un optimism solid, un spirit alert şi idei clare, resimţiţi o enormă dorinţă de a realiza proiecte, de a vedea lumea, de a scrie, de a studia, în special. Gândurile dvs. profunde şi atitudinea vă sunt

pozitive. Numai că, din păcate, corpul fără baterie, ca un automobil fără energie, nu vrea, NU POATE să vă urmeze. Rezultă de aici un decalaj incomod, cu siguranţă, dar nu tragic, între faptul de a avea dorinţe, de *a întocmi* proiecte, şi capacitatea fizică de a le satisface sau de a le pune în aplicare.

Nu dramatizaţi un insucces sexual. Dorinţa sexuală este prezentă şi atinge chiar un vârf; dorinţa este deci prezentă, dar maşina este oprită, blocată de hormoni dezechilibraţi.

Din cauza pericolelor inerente unui ciclu fizic critic, nu practicaţi nicio activitate sportivă şi, pe cât se poate, nu conduceţi niciun vehicul şi nici nu utilizaţi vreun instrument care prezintă un potenţial risc de accident. Evitaţi situaţiile în care aţi fi expus la condiţii climatice dificile sau unei atmosfere încărcate de viruşi şi de microbi ca cea dintr-un spital.

Daţi întâietate activităţilor mintale şi de inimă. Fiţi gata să ascultaţi confidenţele unui prieten, redactaţi-vă corespondenţa, scrieţi în jurnalul dvs., pe scurt, faceţi tot ceea ce aveţi poftă să faceţi, fără ca energia fizică să fie solicitată.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / POZITIV / NEGATIV

FIZIC: „x prudenţă repaus

EMOTIV: + optimism, pozitivism, seninătate

INTELECTUAL: – spirit de contradicţie, imaturitate

Energiile fizică şi mintală fiind absente în această zi, se poate afirma, fără frica de a se înşela, că este de primă importanţă ca dvs. să vă rezervaţi astăzi câteva momente de destindere şi de relaxare.

Ar trebui să acordaţi – organismului şi spiritului dvs. – dreptul de a avea, fără remuşcări, fără regrete şi fără sentiment de culpabilitate, o siestă binefăcătoare, la adăpost de orice perturbare.

Pe de altă parte, cum ritmul dvs. emotiv pozitiv vă dă o bună dispoziţie şi o tendinţă spre bunăvoinţă şi indulgenţă, fiţi atent să vă înconjuraţi de persoane pozitive

şi constructive care să nu vă ceară să faceţi acte de curaj care necesită o implicare fizică sau intelectuală.

Lăsaţi-vă alinat de sentimente bune şi îndepărtaţi din minte orice dorinţă de revoltă contra acestei slăbiciuni momentane a puterilor dvs. de acţiune şi reflecţie.

Nu toleraţi pe nimeni în anturajul dvs., care vă poate scoate din fire, provocând discuţii pe cât de inutile pe atât de sterile. Nu este deloc momentul! Din contră! Nu lăsaţi să se apropie de dvs. decât oameni amabili şi dispuşi să vă facă plăcere fără a căuta să vă irite.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / POZITIV / CRITIC

FIZIC: x		prudenţă, repaus
EMOTIV: +		bună dispoziţie, moral bun. optimism
INTELECTUAL: x		Intelect în dezechilibru, gânduri dezordonate

Astăzi, două aspecte ale personalităţii dvs. sunt în fază critică, ceea ce vă face să credeţi că veţi fi în mod sigur tentat să faceţi gesturi şi să luaţi decizii fără a măsura cum trebuie toate riscurile. Problema este că în acest moment trebuie să nu vă asumaţi riscuri.

* _

Sunteţi într-o stare de mare slăbiciune şi vulnerabilitate, atât pe plan fizic cât şi psihic.

Din fericire, există acest optimism salutar, născut dintr-un ritm emotiv pozitiv care, precum o stea pe cerul întunecat, luminează cenuşiul acestei zile şi vă ghidează paşii, precum un far în noapte.

Voluntariatul sau alte sarcini necesitând o formă de devotament, sacrificiu voluntar consimţit, altruism sau uitarea de sine, vor fi foarte potrivite în cursul unei astfel de zile.

Totuşi, pentru a utiliza o expresie populară, „nu faceţi mai mult decât cere clientul” şi limitaţi-vă responsabilităţile la relaţii de ajutor gratuit şi dezinteresat. Acest tip de comportament, nu numai că vă va permite să exprimaţi toate sentimentele bune care sălăşluiesc în dvs: „dar vă va şi ajuta fără îndoială să vedeţi mai clar în dvs. şi să traversaţi mai uşor această zi de două ori critică.: Vh77

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / NEGATIV / POZITIV

FIZIC: x prudenţă, repaus

EMOTIV: – îndoieli, nelinişti

INTELECTUAL: + logică, discernământ, perspi cacitate

Nu împingeţi defetismul şi pesimismul până la a comite acţiuni dictate exclusiv de o cutezanţă născută din orgoliu care ar avea drept consecinţă principală o dezechilibrare şi mai mare.

În acest moment, dinamismul dvs. este la zero şi-ciclul dvs. emoţional este în faza de recuperare. Din fericire, vă rămâne un spirit viu, o excelentă capacitate de asimilare şi o raţionalitate capabilă, în schimbul unui minimum de bună credinţă, să gestioneze deficienţele legate de celelalte două ritmuri şi cu care, de bine de rău, trebuie să trăiţi şi să vă petreceţi ziua.

Reflectaţi la ambiţiile dvs. cu multă logică şi în mod ponderat, dar toate reflecţiile dvs par să fie închise într-o constrângere plină de răceală şi rigoare, într-o astfel de zi entuziasmul vă lipseşte.

Nu vă îmbolnăviţi de ciudă din această cauză! mai bine ocupaţi-vă, în momentul în care condiţiile sunt favorabile, de dialectică şi de aspectul raţional al proiectelor şi dorinţelor dvs. – Când ciclul dvs. emotiv va evolua spre pozitiv, vă veţi strădui să le înveliţi în blândeţe şi să le înfrumuseţaţi cu pasiune.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / NEGATIV / NEGATIV

FIZIC: x prudenţă, repaus

EMOTIV: – incertitudine, instabilitate, îndoială
INTELECTUAL: – negativism, neînţelegere

Zi proastă în perspectivă. Nu numai corpul e golit, fără entuziasm, fără niciun pic de energie dar, în plus, facultăţile intelectuale şi sănătatea emotivă sunt deficiente pentru că sunt în perioadă de recuperare.

Gândurile sunt exprimate unul peste altul, emoţiile sunt manifestate într-un fel anarhic şi acţiunile sunt dezordonate, având ca singure rezultate o imensă frustrare, nelinişte şi un sistem nervos tensionat ca un arc. Pe scurt, este neplăcut!

Degeaba vă forţaţi, căutaţi să vă stimulaţi mintal şi încercaţi să produceţi ceva din puţinul entuziasm, din picătura de vitalitate, din picul de energie, din cele câteva firimituri de luciditate, din puţina autonomie, dintr-o rază de lumină, nu puteţi face nimic!

O adevărată zi de lipsa de iniţiativă. Aveţi impresia, şi aceasta vă contrariază mult, că vă împiedicaţi de câte un obstacol la fiecare pas pe care-l faceţi.

…

Totul pare să meargă aiurea. Desigur, aţi înţeles că nicio decizie nu va putea fi luată astăzi fără a risca să producă multe pagube mai mult sau mai puţin considerabile!

Acestea spuse, odihniţi-vă, oferiţi-vă un mic repaus cu scopul de a vă da o şansă de recuperare convenabilă.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / NEGATIV / CRITIC

FIZIC: x prudenţă, repaus
EMOTIV: – introversiune, lipsă de stimă de sine
INTELECTUAL: x rea credinţă, rea voinţă

Una din cele mai rele zile care există (din punct de vedere al bioritmului), neoferind decât slaba consolare că nu apare, în medie, decât de două ori pe an.

Astăzi, perspectivele dvs. de viitor vă par foarte sumbre. Totul vă pare stabilit dinainte şi sunteţi convins că destinul, adversarul dvs. neîndurător, a trişat!

Fără forţă şi fără energie, aveţi impresia

dezagreabilă de a fi fost constrâns fără voie, ca un dansator pe sârmă, să păşiţi pe o coardă întinsă, fără plasă de siguranţă care să vă salveze în caz de cădere.

Dacă aveţi o natură depresivă sau cu tendinţă de sinucidere, căutaţi să nu fiţi singur în această zi. Dorinţa de a termina cu viaţa în care aveţi impresia că vă bălăciţi fără sfârşit devine aproape de nestăvilit pentru unele persoane mai fragile.

Singura înseninare momentană posibilă în această zi foarte ceţoasă nu poate veni decât din interior. Trebuie găsită în sine suficientă forţă pentru a înţelege că nu este vorba, în definitiv, decât de o pasă proastă, o mică zi care nu va dura mai mult de 24 de ore, chiar dacă aceste ore par a se lungi la nesfârşit.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / CRITIC / POZITIV

FIZIC: x prudenţă, repaus

EMOTIV: x fragilitate, vulnerabilitate, slăbiciune

INTELECTUAL: + funcţii cerebrale în creştere

Astăzi, din două lucruri unul: sau vă supuneţi sentimentelor dvs., slăbite, amestecate şi mai degrabă negative, asociate cu o agerime intelectuală la vârf de formă, sau ascultaţi de vocea înţelepciunii frânând agitaţia emoţiilor dvs.

În primul caz, contribuiţi conştient la producerea unui cocktail exploziv, a unei adevărate bombe pe care riscaţi s-o aruncaţi cam la întâmplare, numai pentru a satisface o dorinţă vie de a surprinde, impresiona sau, chiar mai rău, de a demonstra cine e şeful! Rezultatele acţiunilor dvs. riscă să fie catastrofice şi să vă facă să nu declanşaţi decât mânia celorlalţi şi poate, cine ştie, dispreţul lor.

În al doilea caz, bunul simţ este învingător pentru că veţi ajunge să purificaţi toate aceste emoţii care vă irită şi să le substituiţi o gândire logică, înţeleaptă şi pozitivă, ceea ce, nu vă îndoiţi o singură clipă, este spre cinstea dvs., pentru că este mult mai dificil să luptaţi contra intemperiilor emotive decât să vă afundaţi în ele. Această

soluţie vă asigură o constare pozitivă din care rezultă că puteţi fi, pe bună dreptate, extrem de mândru de dvs. şi de forţa dvs. interioară.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / CRITIC / NEGATIV

FIZIC: x prudenţă, repaus

EMOTIV: x instabilitate, iritabilitate, dorinţă sexuală fluctuantă

INTELECTUAL: – proastă folosire a experienţe lor trecute

O altă zi foarte dificil de trăit, una dintre cele mai rele care apar pe plan bioritmic, cea mai rea fiind, bineînţeles, cea triplu critică.

În această zi, evident, totul merge pe dos. Simţul dvs. de iniţiativă este zero şi emoţiile dvs. sunt într-o perioadă de dezechilibru, ceea ce duce la o serie de manifestări negative mergând de la simpla nerăbdare la violenţă verbală şi fizică. În plus, purtaţi, încovoiat sub greutatea sa, un corp inapt să răspundă la stimulii exteriori.

Atenţie! Fiţi extrem de prudent în toate deplasările, evitaţi să faceţi sport şi mulţumiţi-vă cu activităţi repetitive şi maşinale, de genul celor care nu comportă niciun risc de accidentare nici de rănire şi care nu solicită neuronii dvs., cel puţin anchilozaţi în cursul acestei zile sumbre.

Nu provocaţi discuţii şi nu răspundeţi provocărilor printr-o tăcere hotărâtă şi o indiferenţă glacială. Bineînţeles, nu vă va fi prea uşor pentru că nu aveţi decât o dorinţă, aceea de a ieşi la fereastră şi de a spune lumii întregi tot ce vă stă pe suflet. Nu cedaţi mai ales impulsurilor dvs. căci fără îndoială mâine le veţi regreta.

Combinaţia Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / CRITIC / CRITIC

		prudenţă, repaus,
FIZIC:	**X**	pericol
EMOTIV:	**X**	extravaganţă, inconstanţă, lfa gilitate
INTELEC	**X**	conştientizare,

Iată că am ajuns la această zi teribilă, teribilă din punct de vedere al bioritmului, bineînţeles. Consolaţi-vă, statisticile afirmă că această zi nu revine decât maximum de opt ori într-un ciclu complet, adică la 56 de ani. Şi acest fapt este nemaipomenit!

Această zi trebui înfruntată aşa cum aţi face cu o durere violentă de dinţi: cu stoicism, răbdare, înţelepciune, resemnare. Pe scurt, cu tot ceea ce nu aveţi în acest moment.

Este dificil să dai sfaturi în faţa acestui zid de negativism care se înalţă în faţa dvs. în această zi. Anumite persoane vor prefera să explodeze fără scrupule, fără regrete, fără remuşcări, spunându-şi că este bine să te descarci din când în când; altele, din contră, vor opta pentru izolare, zăvorând uşa de trei ori şi evadând într-un somn salvator; altele chiar vor profita acum, contra oricărei logici, pentru a-şi regla conturile.

Da! Maniera de a aborda această zi este într-adevăr o problemă de temperament. Pesimiştii şi fataliştii, dacă se lasă stăpâniţi de frică şi îndoieli, riscă să fie loviţi, în timp ce optimiştii au cel puţin şansa de a reuşi mai degrabă să râdă de tot ce se-ntâmplă decât să plângă…

CONCLUZIE

Dispuneţi în prezent de tot materialul necesar pentru a face din metoda bioritmică un instrument care vă va deveni fără îndoială destul de rapid indispensabil.

Nu depinde decât de dvs. să aplicaţi această tehnică de cunoaştere de sine în viaţa de zi cu zi. Folosiţi noile dvs. cunoştinţe, noua dvs. erudiţie, ÎNAINTE: de a planifica o întâlnire profesională, de a fixa data unei conferinţe, a unui curs sau a unei participări la un concurs, de a organiza o sărbătoare, o reuniune sau o masă familială; de a completa declaraţia dvs. de venituri; de a demara un regim alimentar; de a renunţa la fumat; de a elabora un proiect;

de a vă căsători; de a efectua reparaţii importante; de a porni la drum sau a efectua un voiaj; de a schimba decorarea casei; de a trimite curriculum vitae eventualilor patroni; de a invita fiinţa iubită la o întâlnire romantică; de a pune capăt unei relaţii amicale, amoroase sau profesionale etc.

Pe scurt, străduiţi-vă să alegeţi singur zilele în care aveţi în mână toate atuurile necesare pentru a avea cel mai mare număr posibil de şanse de reuşită.

ANEXE

NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE DE LA ZIUA NAŞTERII PÂNĂ LA ULTIMA ANIVERSARE

Dacă aveţi	***De la ultima aniversare au trecut:***
1 an	**365 zile**
2 ani	**730 zile**
3 ani	**1 095 zile**
4 ani	**1 460 zile**
5 ani	**1 825 zile**
6 ani	**2 190 zile**
7 ani	**2 555 zile**
8 ani	**2 920 zile**
9 ani	**3 285 zile**
10 ani	**3 650 zile**
11 ani	**4 015 zile**
12 ani	**4 380 zile**
13 ani	**4 745 zile**
14 ani	**5 110 zile**
15 ani	**5 475 zile**
16 ani	**5 840 zile**
17 ani	**6 205 zile**
18 ani	**6 570 zile**
19 ani	**6 935 zile**
20 ani	**7 300 zile**

21 ani	**7 665 zile**
22 ani	**8 030 zile**
23 ani	**8 395 zile**

Dacă aveţi	***De la ultima aniversare au trecut:***
24 ani	**8 760 zile**
25 ani	**9 125 zile**
26 ani	**9 490 zile**
27 ani	**9 855 zile**
28 ani	**10 220 zile**
29 ani	**10 585 zile**
30 ani	**10 950 zile**
31 ani	**11 315 zile**
32 ani	**11 680 zile**
33 ani	**12 045 zile**
34 ani	**12 410 zile**
35 ani	**12 775 zile**
36 ani	**13 140 zile**
37 ani	**13 505 zile**
38 ani	**13 870 zile**
39 ani	**14 235 zile**
40 ani	**14 600 zile**
41 ani	**14 965 zile**
42 ani	**15 330 zile**
43 ani	**15 695 zile**
44 ani	**16 060 zile**
45 ani	**16 425 zile**
46 ani	**16 790 zile**
47 ani	**17 155 zile**
48 ani	**17 520 zile**
49 ani	**17 885 zile**
50 ani	**18 250 zile**
51 ani	**18 615 zile**
52 ani	**18 980 zile**

53 ani	**19 345 zile**
54 ani	**19 710 zile**
55 ani	**20 075 zile**

Dacă aveţi	***De ia ultima aniversare au trecut***
56 ani	**20 440 zile**
57 ani	**20 805 zile**
58 ani	**21 170 zile**
59 ani	**21 535 zile**
60 ani	**21 900 zile**
61 ani	**22 265 zile**
62 ani	**22 630 zile**
63 ani	**22 995 zile**
64 ani	**23 360 zile**
65 ani	**23 725 zile**
66 ani	**24 090 zile**
67 ani	**24 455 zile**
68 ani	**24 820 zile**
69 ani	**25 185 zile**
70 ani	**25 550 zile**
71 ani	**25 915 zile**
72 ani	**26 280 zile**
73 ani	**26 645 zile**
74 ani	**27 010 zile**
75 ani	**27 375 zile**
76 ani	**27 740 zile**
77 ani	**28 105 zile**
78 ani	**28 470 zile**
79 ani	**28 835 zile**
80 ani	**29 200 zile**
81 ani	**29 565 zile**
82 ani	**29 930 zile**
83 ani	**30 295 zile**
84 ani	**30 660 zile**
85 ani	**31 025 zile**

86 ani	**31 390 zile**
87 ani	**31 755 zile**

Dacă cveti	***De la ultima aniversare* ou trecut;**
88 ani	**32 120 zile**
89 ani	**32 485 zile**
90 ani	**32 850 zile**
91 ani	**33 215 zile**
92 ani	**33 580 zile**
93 ani	**3, 3 945 zile**
94 ani	**34 310 zile**
95 ani	**34 675 zile**
96 ani	**35 040 zile**
97 ani	**35 405 zile**
98 ani	**35 770 zile**
99 ani	**36 135 zile**
100 ani	**36.500 zile**

ANI BISECTI1900 – 2000

*

Anii *bisecţi* sunt *cei care se divid cu 4.*

1888

1892

1896

— Fiţi atenţi că anul 1900 nu este un an bisect.

TABELUL 3

NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE DE LA O DATĂ PRECISĂ A ANULUI

O ***a***		(1 3	3	3	Ol n H	O < 71	00

O z	O ti	S	8	30 < 8	Ol 8	O rt	***În***
O O	T — f Ci	În ce	O « «s	R Ci	oo t”. Ci	Ol Ci	C O C CJ
a e 7 M	— C	Q	co Ci	Ci	D C Ci	N Ol C	I
t	fi e	Ci	m ci	ce Ci	Ţ Ci	N cu C	Ol
3	C ce C	C 71 C	t oo	ui X.	0 IO <	N un	3
C —	Ci ui	3	O	e Ol	m	n	C C ID
1	fi	a	3	ci	3	C C ci	Ci
*	5	fă Ol	3	03	UI Ol	8	*se* <
	8	C E>	3	3	**s**	8	8
2	ti 71	3	J — 1 17	ui 71	8	ci	or O

O *JZ*		Oi	O	T	În		O
		ci	71		ut		e

ANUL DE NAŞTERE + CORESPONDENŢA MATEMATICĂ PENTRU FIECARE DIN CICLURI

Anii precedaţi de un asterisc sunt ani bisecţi. Dacă sunteţi născut într-unul din aceşti ani înainte de 29 februarie, scădeţi o zi din ciclu.

anul naşterii	ZIC	FIZIC OTIV	EMOTIV	INTELECTUAL
1895		8	27	30
*1896	0	1	25	27
1897	3	1	24	25
1898	6	1	23	23
1899	9	1	22	21
1900	1	2	20	18
1901		2	20	17
1902		5	19	15
1903		8	18	13
*1904	0	1	16	10
1905	3	1	15	8
1906	6	1	14	6

	1907 9	1	13	4
	* 1908	2 1	11	I i
	1909	1	10	32
	1910	4	9	30
	1911	7	8	28

	anul naşterii	ZIC	FIOTIV	EMTUAL	INTELEC
*	1912	19	9	6	25
	1913	19 2	1	5	23
	1914	19 5	1	4	21
	1915	19 8	1	3	19
*	1916	19 0	2	1	16
	1917	19	0	0	14
	1918	19	3	27	12
	1919	19	6	26	10
*	1920	19	8	24	7
	1921	19 1	1	23	5
	1922	19 4	1	22	3
	1923	19 7	1	21	1

*	24	19 9	1	19	31
	25	19 2	2	18	29
	26	19	2	17	27
	27	19	5	16	25
*	28	19	7	14	22
	29	19 0	1	13	20
	30	19 3	1	12	18
	31	19 6	1	11	16
*	32	19 8	1	9	13
	33	19 1	2	8	11
	34	19	1	7	9
	35	19	4	6	7
*	36	19	6	4	4
	37	19	9	3	2
	38	19 2	1	2	0
	39	19 5	1	1	31

	an ul na	ZIC	FI EM OTIV	INTELEC TUAL

	şterii				
*	40	19 7	1	28	28
	41	19 0	2	26	26
	42	19	0	25	24
	43	19	3	24	22
*	44	19	5	22	19
	45	19	8	21	17
	46	19 1	1	20	15
	47	19 4	1	19	13
*	48	19 6	1	17	10
	49	19 9	1	16	8
	50	19 2	2	15	6
	51	19	2	14	4
*	52	19	4	12	1
	53	19	7	11	32
	54	19 0	1	10	30
	55	19 3	1	9	28
*	56	19 5	1	7	25
	57	19 8	1	6	23

	1958	19	2	5 21
	1959	19	1	4 19
*	1960	19	3	2 16
	1961	19	6	1 14
	1962	19	9	0 12
	1963	19	1 2	27 10
*	1964	19	1 4	25 7
	1965	19	1 7	24 5
	1966	19	2 0	23 3
	1967	19	0	22 1

	uuina şterii	8	— FIZIC	v emotiv INTELEC TUAL
	1968	19	2	20 31
	1969	19	5	19 29
	1970	19	8	18 27
	1971	19	1 1	17 25
*	1972	19	1 3	15 22
		19	1	14 20

	73	6			
	74	19 9	1	13	18
	75	19 2	2	12	16
*	76	19	1	10	13
	77	19	4	9	11
	78	19	7	8	9
	79	19 0	1	7	7
*	80	19 2	1	5	4
	81	19 5	1	4	2
	82	19 8	1	3	0
	83	19 1	2	2	31
*	84	19	0	0	28
	85	19	3	27	26
	86	19	6	26	24
	87	19	9	25	22
	88	19 1	1	23	19
	89	19 4	1	22	17
	90	19 7	1	21	15
	91	19 0	2	20	13

*	1992	193	2	18 10
	1993	192	17	8
	1994	195	16	6
	1995	198	15	4

	anul naşterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
*	1996	190	13	1
	1997	193	12	32
	1998	196	11	30
	1999	199	10	28
*	2000	201	8	25
	2001	201	7	23
	2002	204	6	21
	2003	207	5	19
*	2004	209	3	16
	2005	202	2	14
	2006	205	1	12
		201	0	10

	07	8		
*	08	20 0	2 26	7
	09	20 0	25	5
	10	20 3	24	3
	11	20 6	23	1
*	12	20 8	21	31
	13	20 1	1 20	29
	14	20 4	1 19	27
	15	20 7	1 18	25

TABELUL 5

REZULTATUL NUMEROTĂRII ZILELOR DE NAŞTERE. PENTRU FIECARE DIN CELE 12 LUNI ŞI PENTRU FIECARE DIN CICLURI

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
IANUARIE			
I	1	1	1
2	0	0	0
3	2	27	32
4	1	26	31
5	0	25	30
6	1	24	29

	9			
7	8	1	23	28
8	7	1	22	27
9	6	1	21	26
10	5	1	20	25
11	4	1	19	24
12	3	1	18	23
13	2	1	17	22
14	1	1	16	21
15	0	1	15	20
16		9	14	19
17		8	13	18
18		7	12	17

	ZIC	FI OTIV	EM CTUAL	INTELE
19		6	11	16
20		5	10	15
21		4	9	14
22		3	8	13
23		2	7	12
24		1	6	11
25		0	5	10
26	2	2	4	9
27		2	3	8

	1			
		2		7
28	0		2	
29		1		
	9		1	6
		1		
30	8		0	5
		1		
31	7		27	4

FEBR UARIE				
		1		
1	6		26	3
		1	25	
2	5			2
3		1	24	
	4			1
4		1	23	
	3			0
5		1		32
	2		22	
		1		31
6	1		21	
		1		
7	0		20	30
8		9	19	29
9		8	18	28
10		7	17	27
11		6	16	26
12		5	15	25

	FI ZIC	EM OTIV	INTELE CTUAL
13	4	14	24
14	3	13	23

15	**2**	**12**	**22**
16	**1**	**11**	**21**
17	**0**	**10**	**20**
18	**22**	**9**	**19**
19	**21**	**8**	**18**
20	**20**	**7**	**17**
21	**19**	**6**	**16**
22	**18**	**5**	**15**
23	**17**	**4**	**14**
24	**16**	**3**	**13**
25	**15**	**2**	**12**
26	**14**	**1**	**11**
27	**13**	**0**	**10**
28	**12**	**27**	**9**
29	**11**	**26**	**8**

MARTIE

1	**11**	**26**	**8**
2	**10**	**25**	**7**
3	**9**	**24**	**6**
4	**8**	**23**	**5**
5	**7**	**22**	**4**
6	**6**	**21**	**3**
7	**5**	**20**	**2**

FIZIC EMOTIV t INTELECTUAL

8 t. e	**4**	**19**	**1**
9	**3**	**18**	**0**
10	**2**	**17**	**32**
11	**1**	**16**	**31**
12	**0**	**15**	**30**
13	**2**	**14**	**29**
2			
14	**2**	**13**	**28**

	1			
15		2		27
	0		12	
		1		
16	9		11	26
17		1		25
	8		10	
		1	9	24
18	7			
		1		
19	6		8	23
		1	7	
20	5			22
		1		
21	4		6	21
		1	5	
22	3			20
		1		
23	2		4	19
		1		
24	1		3	18
25		1		17
	0		2	
26		9	1	16
27		8	0	15
28		7	27	14
29		6	26	13
30		5	25	12
31		4	24	11

	FI ZIC	EM OTIV	INTELE CTUAL
AP RILIE			
1	3	23	10
2	2	22	9

3		1	21	8
4		0	20	7
5	2	2	19	6
6	1	2	18	5
7	0	2	17	4
8	9	1	16	3
9	8	1	15	2
10	7	1	14	1
11	6	1	13	0
12	5	1	12	32
13	4	1	11	31
14	3	1	10	30
15	2	1	9	29
16	1	1	8	28
17	0	1	7	27
18		9	6	26
19		8	5	25
20		7	4	24
21		6	3	23
22		5	2	22
23		4	1	21
24		3	0	20
25		2	27	19
26		1	26	18

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
	27	**0**	**25**	**17**
	28	**22**	**24**	**16**
	29	**21**	**23**	**15**
	30	**20**	**22**	**14**

MAI

1	**19**	**21**	**13**
2	**18**	**20**	**12**
3	**17**	**19**	**11**
4	**16**	**18**	**10**
5	**15**	**17**	**9**
6	**14**	**16**	**8**
7	**13**	**15**	**7**
8	**12**	**14**	**6**
9	**11**	**13**	**5**
10	**10**	**12**	**4**
11	**9**	**11**	**3**
12	**8**	**10**	**2**
13	**7**	**9**	**1**
14	**6**	**8**	**0**
15	**5**	**7**	**32**
16	**4**	**6**	**31**
17	**3**	**5**	**30**
18	**2**	**4**	**29**
19	**1**	**3**	**28**
20	**0**	**2**	**27**

FIZIC r	**EMOTIV**	**INTELECTUAL**
21	**22**	**1**	**26**

22	**21**	**0**	**25**
23	**20**	**27**	**24**
24	**19**	**26**	**23**
25	**18**	**25**	**22**
26	**17**	**24**	**21**
27	**16**	**23**	**20**
28	**15**	**22**	**19**
29	**14**	**21**	**18**
30	**13**	**20**	**17**
31	**12**	**19**	**16**

IUNIE

1	**11**	**18**	**15**
2	**10**	**17**	**14**
3	**9**	**16**	**13**
4	**8**	**15**	**12**
5	**7**	**14**	**11**
6	**6**	**13**	**10**
7	**5**	**12**	**9**
8	**4**	**11**	**8**
9	**3**	**10**	**7**
10	**2**	**9**	**6**
11	**1**	**8**	**5**
12	**0**	**7**	**4**
13	**22**	**6**	**3**

	FIZ	**EM**	**INTELEC**
IC		**OTIV**	**TUAL**
14	**21**	**5**	**2**
15	**20**	**4**	**1**
16	**19**	**3**	**0**
17	**18**	**2**	**32**
18	**17**	**1**	**31**
19	**16**	**0**	**30**

20	**15**	**27**	**29**
21	**14**	**26**	**28**
22	**13**	**25**	**27**
23	**12**	**24**	**26**
24	**11**	**23**	**25**
25	**10**	**22**	**24**
26	**9**	**21**	**23**
27	**8**	**20**	**22**
28	**7**	**19**	**21**
29	**6**	**18**	**20**
30	**5**	**17**	**19**

IULIE

1	**4**	**16**	**18**
2	**3**	**15**	**17**
3	**2**	**14**	**16**
4	**1**	**13**	**15**
5	**0**	**12**	**14**
6	**22**	**11**	**13**
7	**21**	**10**	**12**

	FIZ IC	**EM OTIV**	**INTELEC TUAL**
8	**20**	**9**	**11**
9	**19**	**8**	**10**
10	**18**	**7**	**9**
11	**17**	**6**	**8**
12	**16**	**5**	**7**
13	**15**	**4**	**6**
14	**14**	**3**	**5**
15	**13**	**2**	**4**
16	**12**	**1**	**3**
17	**11**	**0**	**2**
18	**10**	**27**	**1**

19	**9**	**26**	**0**
20	**8**	**25**	**32**
21	**7**	**24**	**31**
22	**6**	**23**	**30**
23	**5**	**22**	**29**
24	**4**	**21**	**28**
25	**3**	**20**	**27**
26	**2**	**19**	**26**
27	**1**	**18**	**25**
28	**0**	**17**	**24**
29	**22**	**16**	**23**
30	**21**	**15**	**22**
31	**20**	**14**	**21**

FIZIC	**EMOTIV**	**INTELECTUAL**

AUGUST

1	**19**	**13**	**20**
2	**18**	**12**	**19**
3	**17**	**11**	**18**
4	**16**	**10**	**17**
5	**15**	**9**	**16**
6	**14**	**8**	**15**
7	**13**	**7**	**14**
8	**12**	**6**	**13**
9	**11**	**5**	**12**
10	**10**	**4**	**11**
11	**9**	**3**	**10**
12	**8**	**2**	**9**
13	**7**	**1**	**8**
14	**6**	**0**	**7**
15	**5**	**27**	**6**
16	**4**	**26**	**5**
17	**3**	**25**	**4**

18	**2**	**24**	**3**
19	**1**	**23**	**2**
20	**0**	**22**	**1**
21	**22**	**21**	**0**
22	**21**	**20**	**32**
23	**20**	**19**	**31**
24	**19**	**18**	**30**
25	**18**	**17**	**29**
26	**17**	**16**	**28**

	FIZ	**EM**	**INTELE**
IC	**OTIV**	**CTUAL**	
27	**16**	**15**	**27**
28	**15**	**14**	**26**
29	**14**	**13**	**25**
30	**13**	**12**	**24**
31	**12**	**11**	**23**

SEPTEMBRIE

1	**11**	**10**	**22**
2	**10**	**9**	**21**
3	**9**	**8**	**20**
4	**8**	**7**	**19**
5	**7**	**6**	**18**
6	**6**	**5**	**17**
7	**5**	**4**	**16**
8	**4**	**3**	**15**
9	**3**	**2**	**14**
10	**2**	**1**	**13**
11	**1**	**0**	**12**
12	**0**	**27**	**11**
13	**22**	**26**	**10**
14	**21**	**25**	**9**
15	**20**	**24**	**8**

16	**19**	**23**	**7**
17	**18**	**22**	**6**
18	**17**	**21**	**5**
19	**16**	**20**	**4**

	FI ZIC	EM OTIV	INTELE CTUAL
20	**15**	**19**	**3**
21	**14**	**18**	**2**
22	**13**	**17**	**1**
23	**12**	**16**	**0**
24	**11**	**15**	**32**
25	**10**	**14**	**31**
26	**9**	**13**	**30**
27	**8**	**12**	**29**
28	**7**	**11**	**28**
29	**6**	**10**	**27**
30	**5**	**9**	**26**

OCTOMBRIE

1	**4**	**8**	**25**
2	**3**	**7**	**24**
3	**2**	**6**	**23**
4	**1**	**5**	**22**
5	**0**	**4**	**21**
6	**22**	**3**	**20**
7	**21**	**2**	**19**
8	**20**	**1**	**18**
9	**19**	**0**	**17**
10	**18**	**27**	**16**
11	**17**	**26**	**15**
12	**16**	**25**	**14**
13	**15**	**24**	**13**

	FI ZIC	E MOTIV	INTELE CTUAL
14	14	23	12
15	13	22	11
16	12	21	10
17	11	20	9
18	10	19	8
19	9	18	7
20	8	17	6
21	7	16	5
22	6	15	4
23	5	14	3
24	4	13	2
25	3	12	1
26	2	11	0
27	1	10	32
28	0	9	31
29	22	8	30
30	21	7	29
31	20	6	28

NOIEMBRIE

1	19	5	27
2	18	4	26
3	17	3	25
4	16	2	24
5	15	1	23
6	14	0	22

	FI ZIC	EM OTIV	INTELE CTUAL
7	13	27	21

8	**12**	**26**	**20**
9	**11**	**25**	**19**
10	**10**	**24**	**18**
11	**9**	**23**	**17**
12	**8**	**22**	**16**
13	**7**	**21**	**15**
14	**6**	**20**	**14**
15	**5**	**19**	**13**
16	**4**	**18**	**12**
17	**3**	**17**	**11**
18	**2**	**16**	**10**
19	**1**	**15**	**9**
20	**0**	**14**	**8**
21	**22**	**13**	**7**
22	**21**	**12**	**6**
23	**20**	**11**	**5**
24	**19**	**10**	**4**
25	**18**	**9**	**3**
26	**17**	**8**	**2**
27	**16**	**7**	**1**
28	**15**	**6**	**0**
29	**14**	**5**	**32**
30	**13**	**4**	**31**

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL
DECEMBRIE

1	17	**3**	**30**
O	**1** 9		**OQ**
3	**1** **0**	**Î**	**28**
4	**9**	**0**	**27**
5	**8**	**27**	**26**
6	**7**	**26**	**25**
7	**6**	**25**	**24**

8		**5**	**24**	**23**
9		**4**	**23**	**22**
10		**3**	**22**	**21**
11		**2**	**21**	**20**
12		**1**	**20**	**19**
13		**0**	**19**	**18**
14	**2**	**2**	**18**	**17**
15	**1**	**2**	**17**	**16**
16	**0**	**2**	**16**	**15**
17	**9**	**1**	**15**	**14**
18	**8**	**1**	**14**	**13**
19	**7**	**1**	**13**	**12**
20	**6**	**1**	**12**	**11**
21	**5**	**1**	**11**	**10**
22	**4**	**1**	**10**	**9**
23	**3**	**1**	**9**	**8**
24	**2**	**1**	**8**	**7**
25	**1**	**1**	**7**	**6**
26	**0**	**1**	**6**	**5**

FI EM INTELE
ZIC OTIV CTUAL

27	**9**	**5**	**4**
28	**8**	**4**	**3**
29	**7**	**3**	**2**
30	**6**	**2**	**I**
31	**5**	**1**	**0**

TABELUL 6

NUMERELE CARE TREBUIE ADĂUGATE LA CALCUL

— „ţ”.

Mai jos găsiţi cele trei numere de adăugat la calcul. Notaţi pe cele corespunzătoare lunii din anul respectiv.

De exemplu, dacă vreţi să faceţi curbele bioritmice pentru luna iunie 2002, scrieţi 9 pentru ciclul fizic, 5 pentru ciclul emotiv şi 31 pentru ciclul intelectual.

	FIZIC	**EMOTIV**	**INTELECTUAL**
1997			
Ianuarie	**10**	**16**	**1**
februarie	**18**	**19**	**32**
martie	**0**	**19**	**27**
aprilie	**8**	**22**	**25**
mai	**15**	**24**	**22**
Iunie	**0**	**27**	**20**
Iulie	**7**	**1**	**17**
august	**15**	**4**	**15**
septembrie	**0**	**7**	**13**

octombrie	7	9	10
noiembrie	5	12	8
decembrie	2	14	5

	ZIC	FIZIC OTIV	EMOTIV CTUAL	INTELECTUAL
1998				
Ianuarie		7	17	3
februarie	5	1	20	1
martie	0	2	20	29
aprilie		5	23	27
mai	2	1	25	24
Iunie	0	2	0	22
Iulie		4	2	19
august	2	1	5	17
septembrie	0	2	8	15
octombrie		4	10	12
noiembrie	2	1	13	10
decembrie	9	1	15	7

1999			
Ianuarie	**4**	**18**	**5**
februarie	**1 2**	**21**	**3**
martie	**1 7**	**21**	**31**
aprilie	**2**	**24**	**29**
mai	**9**	**26**	**26**
Iunie	**1 7**	**1**	**24**
Iulie	**1**	**3**	**21**
august	**9**	**6**	**19**
septembrie	**1 7**	**9**	**17**

FIZIC	**EMOTIV**	**INTELECTUAL**	
octombrie	**1**	**11**	**14**
noiembrie	**9**	**14**	**12**
decembrie	**1 6**	**16**	**9**

2000			
Ianuarie	**1**	**19**	**7**
februarie	**9**	**22**	**5**
martie	**1 5**	**23**	**1**
aprilie	**0**	**26**	**32**
mai	**7**	**0**	**29**
Iunie	**1**	**3**	**27**

	5			
		2		
Iulie	**2**		**5**	**24**
augus				
t		**7**	**8**	**22**
septe		**1**		
mbrie	**5**		**11**	**20**
octom		**2**		
brie	**2**		**13**	**17**
noiem				
brie		**7**	**16**	**15**
dece		**1**		
mbrie	**4**		**18**	**22**

2001				
Ianu		**2**		
arie	**2**		**21**	**10**
febru		**7**	**24**	
arie				**8**
mart		**1**	**24**	**3**
ie	**2**			
aprili		**2**		
e	**0**		**27**	**1**
mai		**4**	**1**	**31**

		FI	**EM**	**INTELE**
	ZIC	**OTIV**	**CTUAL**	
		1		
Iunie	**2**		**4**	**29**
Iulie		**1**		
	9		**6**	**26**
a uf				
tist		***4***	**9**	**24**
septe		**1**		
mbrie	**2**		**12**	**22**

octombrie	19	14	19
noiembrie	4	17	17
decembrie	1	19	14

2002			
Ianuarie	19	22	12
februarie	4	25	10
martie	9	25	5
aprilie	17	0	3
mai	1	2	0
Iunie	9	5	31
Iulie	16	7	28
august	1	10	26
septembrie	9	13	24
octombrie	16	15	21
noiembrie	1	18	19
decembrie	8	20	16

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
2003			

Ianuarie	**16**	**1**	**23**	**14**
februarie		**L**	**26**	**12**
martie		**S**	**26**	**7**
aprilie	**4**	**3**	**1**	**5**
mai	**1**	**2**	**3**	**2**
Iunie		**5**	**6**	**0**
Iulie		**J3**	**8**	**30**
august	**1**	**2**	**11**	**28**
septembrie		r* **3**	**14**	**26**
octombrie	**3**	**1**	**16**	**23**
noiembrie	**1**	**2**	**19**	**21**
decembrie		**5**	**21**	**18**

2004				
Ianuarie	**3**	**1**	**24**	**16**
februarie	**1**	**2**	**27**	**14**
martie		**4**	**0**	**10**
aprilie	**2**	**1**	**3**	**8**
mai	**9**	**1**	**5**	**5**
Iunie		**4**	**8**	**3**
Iulie	**1**	**1**	**10**	**0**

	1		
august	9	13	31
septembrie	4	16	29

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
octombrie	1	18	26
noiembrie	1	21	24
decembrie	3	23	21

2005			
Ianuarie	1	26	19
februarie	1	1	17
martie	1	1	12
aprilie	9	4	10
mai	1	6	7
Iunie	6	9	5
Iulie	1	11	2
august	8	14	0
septembrie	6	17	31
octombrie	1	19	28
noiembrie	8	22	26
decembrie	1	24	23
	0		

MODELE PENTRU TRASAREA CURBELOR BIORITMICE PERSONALE

Scrieţi sau xeroxaţi fiecare din paginile model ale curbelor bioritmice, apoi suprapuneţi-le şi trasaţi-le în culori diferite pe curba de bază pentru a obţine „portretul" lunii.

CURBĂ FIZICĂ

CURBĂ EMOTIVĂ
CURBĂ;
INTELECTUALĂ II

TEST DE PERSONALITATE

Acest joc-chestionar are drept scop să determine cărui tip aparţineţi dvs. El vă permite să evaluaţi cu cea mai mare corectitudine posibilă la ce ritm biologic sunteţi cel mai vulnerabil şi unde sunteţi puternic sau slab.

Atenţie! Nu este vorba de un test ştiinţific, ci mai degrabă de câteva întrebări (la care dvs. trebuie să răspundeţi cât se poate de cinstit) destinate să arate în ce fel, la modul general şi natural, sunteţi dvs. tentat să

reacţionaţi într-o situaţie sau alta.

ÎNTREBAREA 1

Fiul sau fiica dvs. (dacă nu aveţi copii, imaginaţi-vă un tânăr pentru care simţiţi o mare afecţiune) tocmai a avut un accident, despre care nu ştiţi nimic sigur, în afară de pentru moment, spitalul la care se află. Ce faceţi?

a) Telefonaţi imediat la spital sau la poliţie pentru a încerca să aflaţi mai multe despre cele întâmplate.

b) Izbucniţi în plâns, paralizat de nelinişte.
c) Săriţi imediat în maşina dvs. sau într-un taxi şi mergeţi la spital, hotărât să aflaţi tot ce doriţi să ştiţi.

ÎNTREBAREA 2

Sunteţi rugat să participaţi la o discuţie cu tentă psihologică sau filosofică cu prieteni sau membri ai familiei dvs., de exemplu despre viaţa de după moarte, despre bine şi rău etc. Care va fi reacţia dvs?

a) Cum acest gen de discuţie vă plictiseşte la culme, vă jucaţi cu vreun obiect de pe masă, oftaţi din tot sufletul sau profitaţi ca să vă retrageţi într-un colţ.
b) Participaţi activ, fericit să ascultaţi punctul de vedere al celorlalţi, ceea ce vă permite să reflectaţi la aceasta după aceea sau, la nevoie, să vă modificaţi convingerile.
c) Vă plac discuţiile de acest gen, dar ele vă epuizează mult pentru că ţineţi să împărtăşiţi celorlalţi punctul dvs. de vedere.

ÎNTREBAREA 3

Dacă aţi avea de ales una din următoarele trei activităţi, pentru care aţi opta?

a) Să mergeţi la piscină, să vă plimbaţi cu bicicleta sau să jucaţi tenis.
b) Să pictaţi, să desenaţi, să coloraţi.
c) Să jucaţi un joc de societate de tip *Scrabble* sau *Go.*

ÎNTREBAREA 4

Telefonul sună la ora 4 dimineaţa.

a) Aţi răspuns când primul apel nici nu s-a terminat.
b) Vă ridicaţi în capul oaselor, vă uitaţi la ceas şi vă întrebaţi cine este aiuritul care vă sună la această oră

nepotrivită.

c) Vă bate inima tare şi vă neliniştiţi imediat.

**, >

ÎNTREBAREA 5 – în drum spre băcănie, sunteţi martorul unui accident de maşină. Ce faceţi?

a) începeţi să tremuraţi, să urlaţi sau să plângeţi, sau vă grăbiţi să vă îndepărtaţi de aceste locuri neplăcute.

b) Vă repeziţi să vedeţi dacă este posibil să veniţi în ajutorul cuiva.

c) Vă grăbiţi pentru a ajunge cât mai repede la un telefon (sau încercaţi pe celularul dvs.) şi formaţi imediat 9 – 1 – 1.

Întrebarea 6

După părerea dvs., care este calitatea primordială a unei persoane? Da. este greu de răspuns la această întrebare. Dar imaginaţi-vă că trebuie să vă prezentaţi la o agenţie matrimonială. Care surii calităţile pe care le-aţi consemna înainte de toate?

a) blujticu). frunălalc. ficneniaiaâs.

h) înţelepciune, spirit de analiză, conştiinţă profesională*c)* Spirit întreprinzător. energie, rezistenţă, sportivitate.

ÎNTREBAREA 7

Partenerul dvs. deviată v-a încredinţat o scrisoare pentru a o pune la poştă. Nu vă aduceţi aminte de această rugăminte decât eu puţin timp înainte de ora de ridicare a poştei. Care este reacţia dvs?

a) Priviţi cât este ora. apreciaţi timpul care vă rămâne. luaţi cu grijă scrisoarea, vă îmbrăca ţi şi mergeţi la poştă.

bi Vă simţiţi atât de vinovat încât pierdeţi minute preţioase pentru a vă lamenta despre neatenţia dvs.

r) Plecaţi cu viteza a patra şi ajungeţi la poştă cu ceva timp înainte de a se ridica corespondenţa.

ÎNTREBAREA 8

Care este principala caracteristică a unei persoane pentru a o considera compatibilă cu dvs?

a) Acestei persoane trebuie să-i placă să citească şi să

scrie.

b) Acestei persoane trebui să-i placă să facă sport.
c) Această persoană trebuie să fie sociabilă.

ÎNTREBAREA 9

Atunci când cumpăraţi un mic obiect amuzant…

a) Vă temeţi tot timpul că vă va exploda în faţă.
b) îl puneţi în funcţie şi apoi citiţi instrucţiunile.
c) Mai întâi citiţi instrucţiunile şi apoi îl puneţi în funcţie.

ÎNTREBAREA 10

Când trebuie să trimiteţi o felicitare cu urări…

a) O cumpăraţi pe prima care vi se pare potrivită, scrieţi câteva cuvinte în grabă şi vă semnaţi.
b) Alegeţi cu grijă felicitarea în funcţie de destinatar şi folosiţi un stil metaforic.
c) Alegeţi cu grijă felicitarea în funcţie de destinatar şi sunteţi foarte atent la cuvintele utilizate, la sintaxă, la gramatică şi la ortografie.

CEASURILE INTERNE ALE VIEŢII

REZULTATE

Pentru fiecare din întrebări, încercuiţi litera care corespunde răspunsului dvs.

Întrebarea 1: *a)* I *b)* E **e;** **f**

Întrebarea 2: *a)* *Y* *b)* I E *c)* E

Întrebarea 3: *a)* F *b)* E că

Întrebarea 4: *a)* *Y* *b)* I **e**

Întrebarea 5: *a)* E *b)* F e;

Întrebarea 6: *a)* E i **e;**

Întrebarea 7: *a)* I *b)* E **f**

Întrebarea 8: *a)* I *b)* F **e;** **e**

Întrebarea *a)* *b)* e;

ea 9: E F i
Întrebar *a)* *b)* e;
ea 10: *Y* E i

INTERPRETARE

- Dacă aveţi un maximum de F, aparţineţi fără îndoială tipului FIZIC, adică pentru dvs. acţiunea contează înainte de toate.
- Dacă aveţi un maximum de E, aparţineţi fără îndoială tipului EMOTIV, adică pentru dvs. emoţiile contează înainte de toate.
- Dacă aveţi un maximum de I, aparţineţi fără îndoială tipului INTELECTUAL, adică pentru dvs. reflecţia contează înainte de toate.

Acest test urmăreşte să vă atragă atenţia asupra faptului că dacă sunteţi de tip emotiv, *din fire,* atunci această caracteristică seva adăuga automat la potenţialul dvs. bioritmic, într-un mod negativ, pozitiv sau critic în funcţie de curbele dvs.

Aceeaşi concluzie se aplică pentru tipurile fizic şi intelectual.

CUPRINS

INTRODUCERE 5
CAPITOLUL 1: CE ESTE BIORITMIA? 7
Ritmurile 8
A acţiona sau nu?... 9
Câteva exemple 11
CAPITOLUL 2: CICLURILE 15
Scurtă precizare 19
Ciclul fizic 20
Ciclul emotiv 23
Ciclul intelectual 25
Notă 27
CAPITOLUL 3: FAZELE 29
Zilele pozitive 30
Pozitiv / fizic 30
Pozitiv / emotiv 34

Pozitiv / intelectual 37
Zilele negative 42
Negativ / fizic 42
Negativ / emotiv 46
CEASURILE INTERNE ALE VIEŢII
Negativ / intelectual 50
Zilele critice 54
Critic / fizic 55
Critic / emotiv 58
Critic / intelectual 61
CAPITOLUL 4: METODE DE CALCUL 67
Informaţii practice 69
Metode de calcul 71
Metoda 1 71
Metoda 2 74
CAPITOLUL 5: JURNAL DE BORD 77
CAPITOLUL 6: CELE 27 DE COMBINAŢII... 81
CONCLUZIE 117
ANEXE
***TABELUL 1*: NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE DE LA ZIUA DE NAŞTERE PÂNĂ LA ULTIMA ANIVERSARE 121**
***TABELUL 2: AM* BISECTI 1900 – 2000 125**
***TABELUL 3*: NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE LA O DATĂ PRECISĂ A ANULUI 126**
***TABELUL 4*: ANUL DE NAŞTERE + CORESPONDENTA MATEMATICĂ PENTRU FIECARE DINTRE CICLURI 127**
***TABELUL 5*: REZULTATUL NUMEROTĂRII ZILELOR DE NAŞTERE PENTRU FIECARE DIN CELE 12 LUNI ŞI PENTRU FIECARE**
DINTRE CICLURI 132
TABELUL *6*: NUMERELE CARE TREBUIE ADĂUGATE LA CALCUL... * 148
MODELE PENTRU A TRASA CURBELE DVS. BIORITMICE PERSONALE ...155
TEST DE PERSONALITATE 165

Metoda bioritmică permite prevederea, I într-o manieră generală, a compor-I tamentelor umane datorate influenţelor I estimate ale mişcărilor organismului pe I planurile fizic, emotiv şi intelectual. Puteţi începe de pe acum studiul bioritmului şi astfel să dispuneţi de un instrument suplimentar care, destul de repede, vă va fi indispensabil în viaţa de zi cu zi. Veţi consulta, fără îndoială, acest aliat preţios înainte de a vă fixa vreo întâlnire sau de a lua o anumită decizie importantă. Trebuie să învăţaţi să alegeţi cu răbdare zilele în care veţi avea în mână toate atuurile necesare pentru a vă atinge obiectivele. Şi astfel, cu siguranţă, veţi avea de câştigat!

NICULESCU

Ceasurile interne